MALAR

வரி '94 ரூ. 7/-

மங்கையர் மலர்



புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்

- செய்துபாருங்கள்

நம்பகமான முதலீடு.
அனுபவ் முதலீடு.

சிறந்த முறையில் ஸ்திரமாக வளர்ந்து வரும் அனுபவ் நம்பகத் தன்மை, புதுமையான அணுகுமுறைகள், கடுமையான உழைப்பு ஆகியவற்றுக்கு மறுபெயராக விளங்குகிறது.

முன்னணி நிறுவனமான அனுபவ் ஃபவுண்டேஷன் தலைமைப் பொறுப்பில் அனுபவ் நிறுவனங்கள் பல்வேறு துறைகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றன. கட்டிடப்பணியில் மட்டுமின்றி, துரிதமாக விரிவடைந்து வரும் துறைகளான ஓய்வு இல்லங்கள், தேக்கு மரப்பண்ணைகள், பழத் தோட்டங்கள் ஆகிய ஒவ்வொன்றிலும் வலுவான இடத்தைப் பெற்று வருகின்றன.

சவால்களை எதிர்நோக்குவதும், சாதனைகளைப் படைப்பதும், மிக உயர்ந்த தரங்களை நிர்ணயிப்பதில் முன்னோடியாக விளங்குவதும் எல்லா அனுபவ் நிறுவனங்களிலும் நடைமுறையாக உள்ளது.

அனுபவ்ஃபைனான்ஸ் அண்ட் இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ் நிறுவனமும் இதற்கு விலக்கு அல்ல. நிதியுதவித் துறையில் மிகச் சிறந்த அனுபவம் வாய்ந்த நிபுணர்களால் நிர்வகிக்கப்படும் இந்நிறுவனம் உங்களுக்கு இரண்டு சிறந்த டெபாசிட் திட்டங்களை அளிக்கிறது.

அனுபவ் டெபாசிட்

குறைந்தபட்சத் தொகை : ரூ.10,000/-

குறைந்தபட்ச டெபாசிட் காலம் : 45 நாட்கள்

வட்டி : 1 ஆண்டுக்குக் குறைவாக	–	18%
1 முதல் 3 ஆண்டுகள்	–	21%
3 ஆண்டுகள்	–	24%

பின் தேதியிட்ட செக்குகளின் மூலம் மாத வட்டி அளிக்கப்படும்.

அனுபவ் பாண்ட்

குறைந்தபட்சத் தொகை : ரூ.25,000/-

உங்கள் முதலீடு 3½ ஆண்டுகளில் இரட்டிப்பு ஆகிறது.

அனுபவ் நிறுவனத்தில் முதலீடு செய்யுங்கள். பாதுகாப்பான முறையில் உங்கள் பணம் விரைந்து பெருகுவதைக் காணுங்கள்.

மேலும் விவரங்களுக்கு அணுகவும்:

அனுபவ் ஃபைனான்ஸ்
அண்டு இன்வெஸ்ட்மென்ட்ஸ்

11, சோமசுந்தரம் தெரு, தி.நகர், சென்னை-600 017.
போன்: 8259447, 8267248, 8254155, 8282629, 8282833 ஃபாக்ஸ்: 044-8284967

3486/93

மங்கையர் மலர்
&
வெல்வெட் ஷாம்பு &
கங்காஸ்நான்

இணைந்து வழங்கும்

சேலத்தில் மகளிர் விழா

திருநெல்வேலி, திருச்சியில் மகளிர் விழா முடித்தவுடன் அப்புறம் நவராத்திரி, தீபாவளி என நடுவில் விழாக் காலம். எனவேதான் கொஞ்சம் இடைவெளி விட்டோம். இப்போது மங்கையர் மலரும், வெல்வெட் ஷாம்பு, கங்காஸ்நானும் இணைந்து சேலத்தில் மகளிர் விழா நடத்த வருகிறோம். இவ் விழாவிற்கு சேலம் மற்றும் சேலம் மாவட்டத்தைச் சார்ந்த ஊர்களில் இருந்து பெண்கள் திரளாக வந்து கலந்து கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

நாள் : 8.1.'94 நேரம் : காலை பத்து மணி முதல்.

கோலப் போட்டி : நேரம் காலை 10 மணி

இது மார்கழி மாதம் என்பதால் இங்கு கோலப் போட்டியை நடத்துகிறோம். கோலப் போட்டிக்கு முதல் நாள் (7.1.'94) வந்து போட்டி நடக்கின்ற இடத்தில் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். முதலில் வந்து பதிவு செய்து கொள்ளும் நூறு பேர் மட்டும் அனுமதிக்கப்படுவார்கள். காலை பதி னோரு மணிக்கு டி.வி.என். கல்யாண மண்டபத்தில் பதிவு செய்து கொள்ளப்படும்.

ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பெயர், முகவரி எழுதிய இரண்டு சீட்டுக்களை எடுத்து வரவும். ஒன்றில் மங்கையர் மலர் சீலுடன் எண் குறிப்பிட்டுத் தரப்படும். மற்றொன்று பதிவு செய்து கொள்பவர் வைத்துக் கொள்வார்.

- கோலம் போடுவதற்குத் தேவையான பொருட்களை அவரவரே எடுத்து வர வேண்டும்.
- உதவியாளர், ஒருவர் அனுமதிக்கப்படுவார். அவர் வண்ணம் போன்ற பொருட்களை எடுத்துக் கொடுக்கலாமே தவிர, நேரடியாகக் கோலம் போட உதவி செய்யக் கூடாது.

முதற் பரிசு : ரூ 500 மதிப்புள்ள பொருள்
இரண்டாம் பரிசு : ரூ 300 மதிப்புள்ள பொருள்
மூன்றாம் பரிசு : ரூ 200 மதிப்புள்ள பொருள்
ஆறுதல் பரிசுகள் : ரூ 100 மதிப்புள்ள பொருள்
(ஐந்து பேருக்கு)



கோலம் போடும் நேரம் : 30 நிமிடங்கள்
ரங்கோலி (அ) பூ மற்றும் உப்பு போன்ற அழகுப் பொருட்களால் போடப்படும் புதுமைக் கோலங்கள்.

மாறுவேடப் போட்டி : மதியம் 11 மணி

- இந்தப் போட்டி குழந்தைகளுக்கு.
- ஐந்தாம் வகுப்புப் பயிலும் குழந்தைகள் வரை கலந்து கொள்ளலாம். சிறுவன் சிறுமி இருபாலருக்கும் உரியது.
- போட்டியில் கலந்து கொள்பவர்கள் விழாவிற்கு முன்னமேயே வந்து பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும். தங்களுடைய பெயர், போடவிருக்கும் வேஷம், முகவரி எழுதிய இரண்டு சீட்டுக்களுடன் வரவும். ஒன்றில் மங்கையர் மலர் சீலிட்டு எண் குறிப்பிட்டுத் தருவார்கள். மற்றொன்று பதிவு செய்பவர் வைத்துக் கொள்வார்.
- முதலில் பதிவு செய்கின்ற நூறு குழந்தைகள் மட்டுமே போட்டியில் பங்கு கொள்ளலாம்.
- விழா நடக்கின்ற இடத்தில் விழாவன்று காலை 9 மணிக்குப் பதிவு செய்து கொள்ளப் படும்.

முதற் பரிசு : ரூ 500 மதிப்புள்ள பொருள்
இரண்டாம் பரிசு : ரூ 300 மதிப்புள்ள பொருள்
மூன்றாம் பரிசு : ரூ 200 மதிப்புள்ள பொருள்
ஆறுதல் பரிசு : ரூ 100 மதிப்புள்ள பொருள் (ஐந்து பேருக்கு)

ஆரோக்கியப் போட்டி (வினாடி-வினா) - மதியம் 2 மணி

- இப் போட்டியில் சேலம் மற்றும் சேலம் மாவட்ட சுற்று வட்டாரத்திலுள்ள அனைத்துப் பெண்களும் கலந்து கொள்ளலாம்.
- வினாடி வினா முறையில் பெண்களின் உடல்நலம் சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் கேட்கப்படும். மேடையில் கேள்விகளை ஒருவர் கேட்க பதில்களை அரங்கத்தில் விநியோகிக்கப்படும் பேப்பரில் எழுத வேண்டும். எனவே ஒவ்வொருவரும் பேனா எடுத்து வருவது நல்லது. இறுதியில் தங்கள் பெயர் முகவரியை எழுதி அளிக்க வேண்டும்.

முதற் பரிசு : ரூ 500 மதிப்புள்ள பொருள்
இரண்டாம் பரிசு : ரூ 300 மதிப்புள்ள பொருள்
மூன்றாம் பரிசு : ரூ 200 மதிப்புள்ள பொருள்
ஆறுதல் பரிசு : ரூ 100 மதிப்புள்ள பொருள் (ஐந்து பேருக்கு)

மகளிர் மன்றங்களுக்கான நாடகப் போட்டி - மதியம் 3 மணி

- சேலம் மற்றும் சுற்று வட்டாரத்திலுள்ள மகளிர் சங்கங்கள் இந்த நாடகப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம்.
- முதலில் பதிவு செய்து கொள்ளும் பத்து சங்கங்களுக்குப் போட்டியில் வாய்ப்பு அளிக்கப்படும்.
- நாடகப் போட்டிக்கு விண்ணப்பத்தினை மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 97 என்ற முகவரிக்கு அனுப்ப வேண்டும். முதலில் வந்தடைந்த பத்து சங்கங்கள் போட்டியில் அனுமதிக்கப்படும். இவர்கள் போட்டியில் கலந்து கொள்ளலாம் என்ற தகவலும் தெரிவிக்கப்படும். போட்டிக்கு வரும் மாதர் சங்கங்கள் விழா நடக்கும் இடத்திற்குக் காலையில் வந்து தாங்கள் போடவிருக்கும் நாடகத்தின் பெயர், சங்கப் பெயர் இவற்றுடன் முறையாகப் பதிவுசெய்து கொள்ள வேண்டும். தனிச்சீட்டில் மன்றப் பெயர் நாடகத்தின் தலைப்பு, கதாபாத்திரங்களின் பெயர் - அதனை நடிக்கும் உறுப்பினர் பெயர் இவற்றை எழுதி பதிவு செய்பவரிடம் ஒப்படைத்தல் வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு மன்றத்திற்கும் நாடகத்திற்கு 10 நிமிடங்கள் ஒதுக்கப்படும். கூடுதலாக நேரம் எடுத்துக் கொண்டால் அதுவும் ஒரு தகுதியின்மையாக எடுத்துக் கொள்ளப்படும். பெண்களின் பிரச்னைகளை, பெண்களின் முன்னேற்றத்தைப்

சருமத்திற்கும் கேசத்திற்கும் புத்துயிர் அளித்திடும் மூலிகைக் குறிப்புகள்

சாந்திக்
ஹெர்பல் ஃபேசியல் டானிக்*

சருமப் பொலிவளிக்கும் ரசாயனக் கலப்பற்ற தேர்வு

சாந்திக்

சாந்திக்
ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்*

பிரச்சினையற்ற கேசம் பெற இயற்கை அளித்திடும் வழி

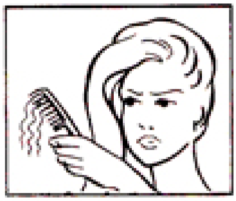


பருக்களை மறையச் செய்கிறது
சாந்திக் இட்டு வாருங்கள்... சில நாட்களிலேயே பருக்கள் மற்றும் புள்ளிகள், பட்டைகள், வேர்க்குரு போன்றவை மறையத் தொடங்குவதைக் காணுவீர்கள்... சருமம் ஆரோக்கியப் பொலிவோடு திகழ்வதை உணர்வீர்கள்.



சருமத்திற்கு வயதாவதைத் தடுக்கிறது
சாந்திக் ஹெர்பல் டானிக்கில் உள்ள இயற்கைப் பொருட்கள் சரும உலர்வை எதிர்த்து, சுருக்கம் ஏற்படுவதை ஒத்திப் போட்டு சருமத்தின் இளமைத் திண்மையைப் பாதுகாக்கிறது.

தவறாது சாந்திக் இட்டு வாருங்கள்... உங்கள் சருமத்தின் ஆரோக்கியத்தை மீட்டு, நுணுமை, மென்மை, புத்துணர்ச்சி, நிறப்பொலிவு ஆகியவற்றையும் அளித்திடுங்கள்.



கேசம் உதிர்வதைத் தடுக்கிறது
சாந்திக் ஹெர்பல் ஹேர் டானிக்கில் உள்ள இயற்கைப் பொருட்கள் உங்கள் கேசத்தின் வேர்களையே பலப்படுத்தி, முடி உதிர்தல், இளநரை ஆகியவற்றை தடுக்கிறது.



பொடுகு, தலை அரிப்பு, பேன்களை நீக்குகிறது
சிறிதும் ரசாயனக் கலப்பற்ற சாந்திக், பொடுகு, அரிப்பு மற்றும் பேன்களையும் எதிர்த்து, நல்ல ஆரோக்கியமிக்க, கருமையான கூந்தல் வளரச் செய்கிறது.

தவறாமல் சாந்திக் ஹெர்பல் ஹேர் டானிக் இட்டு வாருங்கள். பிரச்சினைகளற்ற, ஆரோக்கியமுள்ள, கண்டோரைப் பொறாமைப்பட வைக்கும் அடர் கூந்தலைப் பெறுங்கள்.



Anugrah 1180/93

* ஆயுர்வேத மருந்துகள்

நர்ஷுணு ட்ரெடிஷனல் ப்ராடக்ட்ஸ்
46, பசுல்லா ரோடு, தி.நகர், சென்னை-17. போன்: 8254790

கிடைக்கும் இடம் சில: • **சென்னை:** நீலகிரீஸ், விடான், லக்ஷ்மிலான்ட், ஸ்பைஸ்ஸ்டார்/மஹாராஜா கிளைகள், **தி.நகர்:** ஆர்.ஆர். ஸ்டோர்ஸ், ப்ரபா/ஸ்ரீராம் மெடிக்கல்ஸ், **பாண்டிபஜார்:** சலாம் ஸ்டோர், ஸ்டைலோ கிங்ஸ், **அடையார்:** அடையார் சூப்பர், ஆன்ட்டி அங்கிள், **லஸ்:** லாக்ஸ் & லாக்ஸ், க்ரோர்ஸ் & க்ரோர்ஸ், **அண்ணா நகர்:** ட்ரினிட்டி, ஒலிவம், எம்.வி.ஜே. டிபாட், **புரசைவாக்கம்:** A to Z, N.S.C. போஸ் ரோடு: மாலிக்/ஸ்மித் ஸ்டாக்கிஸ் மெடிக்கல்ஸ் • **கோவை:** அன்னபூர்ணா டிபாட், சிங்கப்பூர் பிளாசா, செல்வசிக்/ரங்கசாமி செட்டியார்/அருகு மெடிக்கல்ஸ் கிளைகள், **டவுன்ஹால்:** டிப் டாப், **லக்ஷ்மி காம்ப்ளெக்ஸ்:** ப்யூட்டி செலக்ஷன்ஸ், குட்லக் பாலஸ், **ஆர்.எஸ். புரம்:** ஸ்வாகத் • **சேலம்:** லாவண்யா பேன்ஸி, ரம்யா ஷாப்பிங் பிளாசா, லக்ஷ்மி நாவல்டீஸ், சாமுண்டி காம்ப்ளெக்ஸ் • **ஈரோடு:** நீலகிரி டிபாட் • **மதுரை:** தனலக்ஷ்மி ஏஜென்ஸீஸ் (20, வடக்கு சித்திரை வீதி), மதுரா கோட்ஸ் டிபாட், கிளைகள் • **திருச்சி:** செல்லா ஸ்டோர்ஸ், பிக்-இன்-பேக், சிவசக்தி, ஏ. ராஜரத்தினம் சன்ஸ், ஜம்பு மெடிக்கல்ஸ் • **தஞ்சாவூர்:** ஜெயலட்சுமி ஏஜென்ஸீஸ் (போன்: 22194) • **திருநெல்வேலி:** பழனி ஆண்டவர் ஏஜென்ஸீஸ், (போன்: 25313) • **திண்டுக்கல்:** கீர்த்தி ப்யூட்டி க்ளினிக் • **நாகர்கோவில்:** கோபால் ஆசன் ஆயுர்வேதிக் (போன்: 6066).

சாந்திக் கிடைக்காத இடங்களில் டீலர்கள் தேவை.

பேசுவதாக நாடகம் இருக்க வேண்டும்.

முதற் பரிசு : ரூ 1000/-
இரண்டாம் பரிசு : ரூ 500/-
மூன்றாம் பரிசு : ரூ 300/-

- விழாவினைப் பற்றிய எந்த முடிவிற்கும் ஆசிரியர் தீர்ப்பே இறுதியானது.
- போட்டிக்கு வருபவர்களுக்குத் தேவையான பொருட்களோ, போக்கு வரத்தோ அவரவரைச் சார்ந்தது.
- போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் குழந்தைகளுக்கும், மகளிர் மன்றங்களுக்கும் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.
- அனைத்துப் போட்டிகளும் முடிவடைந்தவுடன் தொடர்ந்து பரிசளிப்பு விழா நடைபெறும்.
- விழாவினைப் பற்றிய விவரங்களும், சிறப்புச் செய்திகளும் மங்கையர் மலர் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும்.

பரிசளிப்பு விழா மாலை 5.30 மணி

1. திரு ப்ரிஜ் கிஷோர் ப்ரசாத், ஐ.ஏ.எஸ்.,
   மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர், சேலம்.
2. திரு உமா கணபதி சாஸ்திரி, ஐ.பி.எஸ்.,
   மாவட்ட காவல்துறை கண்காணிப்பாளர், சேலம்.
3. திருமதி உமா கணபதி சாஸ்திரி
4. செல்வி. சுகந்தி,
   துணை மாவட்ட ஆட்சித் தலைவர் (பயிற்சி), சேலம்.
5. டாக்டர் ராஜ்குமார்,
   சேர்மன், வெல்வெட் ஷாம்பு - கங்காஸ்நான், சென்னை.

ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாகக் கலந்து கொள்வார்கள்.

விழா நடைபெறுகின்ற இடம்

டி.வி.என். கல்யாண மண்டபம்,
காந்தி ரோடு,
அஸ்தம்பட்டி, சேலம்.
போன் : 67665
(இராமகிருஷ்ணா பார்க் பஸ் ஸ்டாப் (அ) நரசுஸ் காப்பி பில்டிங் ஸ்டாப்).

நாள் : 8.1.'94 நேரம் : காலை 10 மணி முதல்.

FESTIVE COLLECTIONS FROM PEACOCK SILKS

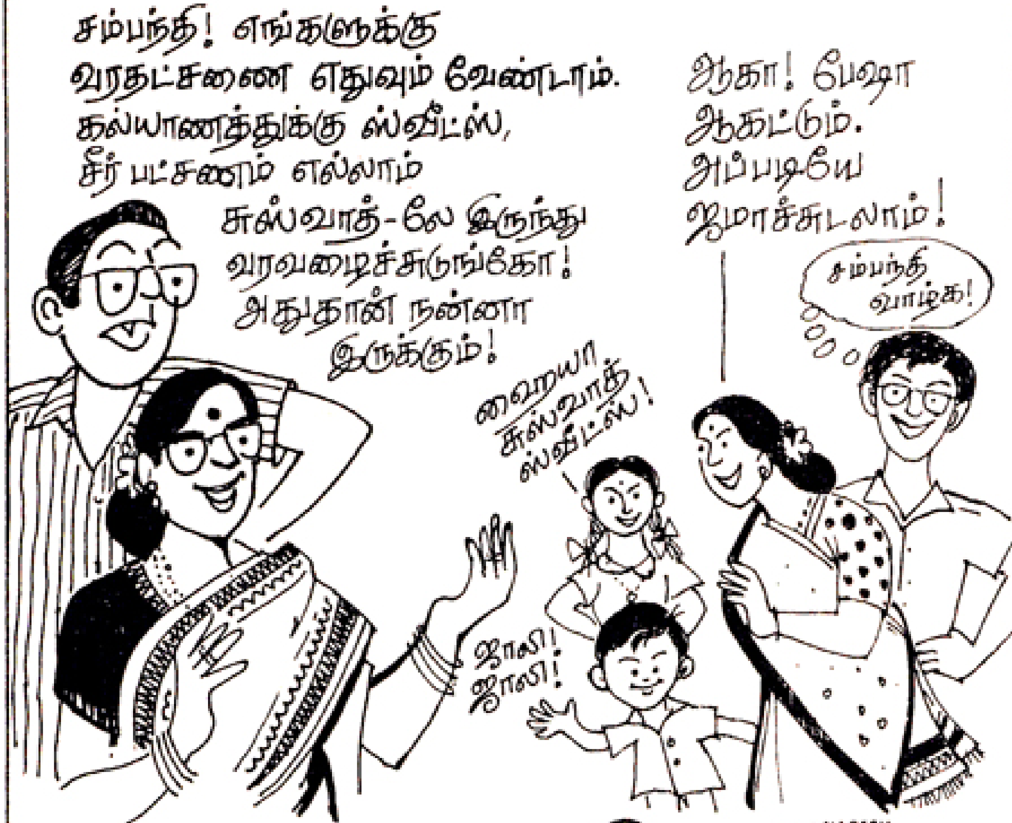


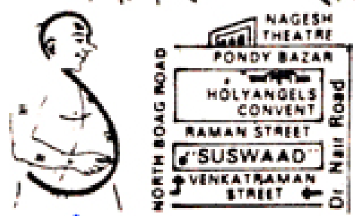
For Dealership Enquiries Contact:
DEVATHA FABRICS,
555, 1st Floor, Avenue Road, Bangalore - 560 002.
Phone: 2262973, Fax : 080-2266591. D.F.

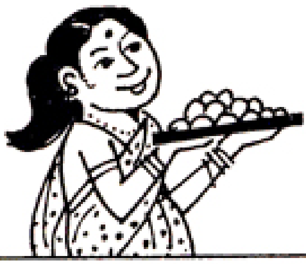
100% Pure Silks, Ensure Peacock Symbol on every Saree

Other New Designs available are Sumathi Pathi, Poonam Pathi, Peacock Sangam, Shalini, Sangeetha, Kavya, Khushboo, Tulip, Kusum and other exclusive designs.
ASK FOR DESIGN ALBUM

Available Only at:
MADRAS: Nalli Chinnasami Chetty, Sri Kumaran Stores, Radha Silk Emporium (Mylapore), Mysore Silk Palace, Madarsha, Mangaldeep, Pooja, B.M. Silks Sarees, Sugans, **KANCHIPURAM:** A.S. Babusha, Lakshmi Silk House, A.G.K. Silks, BM Silks **VILLUPURAM:** Seematti Sarees, **NAGAPATTINAM:** M. R. Textiles **VELLORE:** Subha Muhurtham Silks, **THIRUVANNAMALAI:** Bharani Sarees **PONDICHERRY:** Sarathas, Muthu Silk House, Ram Silks, Seematti Sarees **KUMBAKONAM:** Seematti Sarees, **MADURAI:** Azmass, Selections, Designs, Archana, Femina, Hajee Moosa, Nalli Silks, Parameswari Stores. **RAMNAD:** India Silks House, Indira Stores **TIRUNELVELI:** Pothys, **NAGERCOIL:** Nallaperumal Stores, **TRICHY:** Thyla, Sampath Silk House, Varadaraj, Nalli Silks, **MAYAVARAM:** Sangam Sarees, Seemathi, **SIVAKASI:** Tilakaraj Complex **KOVILPATTI:** Tirupathi Enterprises, **SALEM:** Kamatchi Silk Sales Emporium, Shubham Silks, Rajeswari, Sangam, P.S.A. Silks, **TIRUPUR:** Kumaran Silks, **ERODE:** Vanavil, **COIMBATORE:** Nalli, Rajendra, Rajeswari, Shobha, Vandana's Nellai K.L.R., Tharakarama Silks, Lakshmi Silks, **CUDDALORE:** Seematti, Meenakshi Silks, **RAJAPALYAM:** Seematti, **TANJORE:** Maharaja Pattu Maligai, **DHARMAPURI:** Maharani Sarees, **TUTICORIN:** Devi Silks, **TIRUPATTUR:** Sangam Sarees, **POLLACHI:** V.K.R. Sarees, Fashion Silks, Raghavendra Silks, **SINGAPORE:** Kumaran Silks, Nalli PTE LTD., **COLOMBO:** Rayana Stores, Lalitha Trade Centre, **MARURITIUS:** Priya, F.B. Enterprises.


சம்பந்தி! எங்களுக்கு வரதட்சணை எதுவும் வேண்டாம். கல்யாணத்துக்கு ஸ்வீட்ஸ், சீர் பட்சணம் எல்லாம் சுஸ்வாத்-லே இருந்து வரவழைச்சுடுங்கோ! அதுதான் நன்னா இருக்கும்!
ஆஹா! பேஷா ஆகட்டும். அப்படியே ஜமாய்ச்சுடலாம்!
சம்பந்தி வாழ்க!
ஹையா! சுஸ்வாத் ஸ்வீட்ஸ்!
ஜாலி! ஜாலி!


NAGESH THEATRE
PONDY BAZAR
HOLY ANGELS CONVENT
RAMAN STREET
"SUSWAAD"
VENKATRAMAN STREET
NORTH BOAG ROAD
Dr. Nair Road



நாகி பாகியின் விண்வெளிப் பயணம்

அரைமணி நேரமாக பஸ் ஸ்டாண்டில் காத்திருந்த பாகிக்கு வெய்யில் தலையைச் சுட்டெரித்தது. பயணிகள் நிரம்பி வழிந்த பஸ்ஸில் ஏறுவதற்குள் இஸ்திரி போட்ட புடவை கசங்கியது. மனம் காலை நங்கநல்லூர் அத்தை சொன்ன வார்த்தைகளால் பொருமியது. எப்படி வார்த்தைகளைக் கொட்டி விட்டார்.

''ஊர்ல இல்லாத அதிசயமா என்ன பாகி வேலைக்குப் போவது. இந்தக் காலத்துப் பெண்கள் இரண்டு எட்டுல போய் வானத்தையே தொட்டு விட்டு வந்து விடுகிறார்கள். ஆனாலும் பாகிக்குக் கொஞ்சம் நடலம் ஜாஸ்தி.''

''நான் என்ன நடலம் செய்கிறேன்? நடலம் என்றால் என்ன? ஆமாம் வானத்தைத் தொடுவதில் என்ன தொந்தரவு இருக்கு? பஸ் பிடிக்க வேண்டுமா? டிராபிக் அதிகமா? இன்னிக்கு ராக்கெட்டுல ஏறினா நாளைக்கு உலகத்தையே சுத்துகிறார்கள். நமக்கு இங்கிருந்து டில்லி போகவே இரண்டரை நாள் ஆகின்றது. இவர்களுக்கெல்லாம் என் அருமை தெரியவில்லை. நானும் விண்வெளிப் பயணம் போய் வர வேண்டும். அப்பொழுதுதான் இவர்களுக்கு ஒரு பாடமாக இருக்கும்'' என உறுதிபூண்ட பாகி அலுவலகம் சென்றதும் முதல் வேலையாய் தன் தோழி நாகிக்குக் கடிதம் எழுதினாள்.

பாகியிடமிருந்து வந்த கடிதத்தைக் கண்டு நாகி விக்கித்திருந்தாள். கடித விவரம் - ''நான் உடனடியாக அமெரிக்கா வருகிறேன். நாம் இருவரும் விண்வெளிப் பயணம் செல்ல வேண்டும். நிலாவிற்குச் சென்று ஆளுக்கு பத்து ஏக்கரா நிலம் வாங்கிப் போடலாம். பின்னால் நம் குழந்தைகளுக்கு வசதியாக இருக்கும். வாழ்க்கையில் நாம் சிறந்த புத்திசாலிகளாக விளங்க வேண்டும். குடும்ப நலத்திற்காக விண்வெளி சென்று பொருள் சேர்த்த பெண்டிர் என பிற்கால உலகம் நம்மைப் போற்ற வேண்டும். 2000 வருடத்தில் நிலாவில் கட்டிடம் கட்டுவதற்கான ஏற்பாடுகளை அமெரிக்கா செய்து வருகின்றதாமே. முடிந்தால் நாமும் ஓர் வீடு கட்டுவோம்.

ஜப்பானில் கடலுக்கடியில் இடம் கிடைக்குமா என அங்குள்ள புரோக்கர்களை விசாரி. அங்கு இடம் கிடைத்தால் வீட்டில் கோபம் வரும் பொழுது சென்று தங்குவதற்கான இடமாக வைத்துக் கொள்ளலாம். ஜப்பான் சிறிய நாடாக இருந்தாலும் நெடிய நெடிய கட்டிடங்கள். நாலு நாள் ஆனாலும் நம்மை யாரும் தேடி கண்டு பிடித்து விட முடியாது. திண்டாடட்டும்.

மேலும் விண்வெளியில் நம்மால் குரு பகவானையும், சனி பகவானையும் நேரே தரிசிக்க முடியுமா என விசாரி. குரு பார்க்கக் கோடி தோஷம் நீங்குமாம். சனீஸ்வரனைப் பார்த்தால் அங்கேயே நல்லெண்ணெய் விளக்குப் போடலாம். கிரகங்களை ராக்கெட்டிலேயே கூட ஒன்பது சுற்றுச் சுற்றி வரலாம். ஏதோ, இதெல்லாம் என்னோட சின்ன ஆசைகள். முடியும் வரை நிறைவேற்றுவோம்.'

நாகி அன்று இரவு உணவிற்குப் பிறகு தன் கணவர் ஜம்புலிங்கத்திடம் சின்னச்

கமலி ஸ்ரீபால்



சின்ன விண்வெளி ஆசைகளை விவரித்தாள்.

''ஏன் நாகு உங்களுக்கு இப்படி எல்ல இல்லாத ஆசையெல்லாம் தோன்றுகிறது. என்னதான் உலகம் முன்னேறி இருந்தாலும் இமெர்று இரண்டு பெண்கள் விண்வெளியை சுற்றி வரணும்னா முடியுமா? இதற்கெல்லாம் பிரம்ம ப்ரயத்தனமா பயிற்சி வேண்டும். நினைத்த மாத்திரத்தில் செய்து விட இதென்ன கத்தரிக்காய் வெண்டைக்காய் வியாபாரமா?''

நாகி படமெடுத்தாள். ''எத்தனை யுகங்கள் ஆகட்டுமே. பெண்கள் முன்னேற்றத்தை ஆண்களால் பொறுத்துக் கொள்ள முடியாதே! மற்றவர்கள் போல் எங்களுக்குத் துணிமணி, நகை என்றா ஆசை இருக்கின்றது? இப்படி உயர்நோக்குகள் கொண்ட பெண்டாட்டி கிடைக்கக் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டாமா. என்ன செய்வீர்களோ, தெரியாது. எனக்கு விண்வெளிப் பயணத்தைப் பற்றிய தகவல்கள் உடனடியாகத் தெரிந்தாக வேண்டும்'' என்றாள்.

ஜம்புவுக்கு நாகியின் ஆவேசங்கள் பற்றிய அனுபவங்கள் அதிகம் உண்டு. என்ன சொன்னாலும் நாகியின் காதில் விழாது. எனவே அமெரிக்காவின் முக்கிய விண்வெளித் தளம் அமைந்துள்ள கேப் கெனவரல் இடத்திற்கு நாகியை அழைத்துச் செல்லத் திட்டமிட்டார்.

அமெரிக்க விண்வெளி ஆராய்ச்சி நிலையம் சகல மரியாதைகளுடன் நாகியை வரவேற்றது. அமெரிக்கப் பெண்களே முன் வரத் தயங்கும் அசகாய சூர பயணத்தில் கடமற்ற இந்தியாவிலிருந்து ஒருவர், அதுவும் ஒரு பெண் முன் வருகிறார் என்றால் அது பாராட்ட வேண்டியது அல்லவா. அமெரிக்க விஞ்ஞானிகள் ஜம்புவையும் பாராட்டி கௌரவித்தனர். விஞ்ஞானி ஹாடரின் நாகியின் பொறுப்பாசிரியராக நியமிக்கப்பட்டார். நாகி மனதினாலேயே விண்வெளியில் பறந்தாள். இத்தனை சிறந்த ஐடியாவினைக் கொடுத்த பாகிக்கு மனமார்ந்த நன்றி சொன்னாள்.

மறு நாளிலிருந்தே பயிற்சி. பாட வகுப்புகளுக்கு வரச் சொல்லி ஹாடரிக் பணித்தார். மேலும் இந்தியாவில் உள்ள பாகி ஸ்ரீஹரி கோட்டாவிற்குச் சென்று அங்கு முயற்சிகள் செய்யலாம் எனவும் யோசனை தெரிவித்தார்.

மறுநாளிலிருந்து விண்வெளிப் பயிற்சியினைப் பற்றிய விளக்க வகுப்புகள் ஆரம்பமாயின.

''சூரியன் ஒரு நட்சத்திரம். பூமியிலிருந்து சுமார் 9.3 கோடி மைல் தொலைவில் உள்ளது. சூரியனின் எடை 1900000000000000000000000000000 கிலோகிராம் ஆகும். பூமியை விட சுமார் மூன்று இலட்சத்து முப்பத்து ஓராயிரத்துக்கும் கூடுதலான மடங்கு எடை உடையது. இங்குள்ள



ஹைடிரஜன் வாயு ஹீலியமாக மாறுவதிலேயே வெப்ப சக்தி உருவாகின்றது'' போன்ற உண்மைகள் நாகிக்கு இனம்தெரியாத பயத்தைத் தோற்றுவித்தன.

ஹாடரிக் தொடர்ந்தார் ''திருமதி நாகி, எத்தனையோ நட்சத்திரங்கள் சூரியனை விடப் பெரியது. ஆனால் அவை வெகு தொலைவில் இருக்கின்றன. கிரகங்களில் மிகப் பெரியது வியாழன். இப்போது யுரேனஸ், நெப்டியூன், புளூட்டோ என கிரகங்களின் எண்ணிக்கை நம்முடைய கண்டுபிடிப்பால் விரிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இன்னும்

எத்தனையோ அதிசயங்கள் விண்வெளியில் இருக்கலாம். உங்களைப் போன்ற வீராங்கனைகள்தான் அவற்றையெல்லாம் கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.''

நாகி தனக்கு சற்று ஜுரம் போல் இருக்கின்றதெனக் கூறி ஹாடரிக்கிடம் விடை பெற்றாள். படுக்கையில் நத்தையாகச் சுருண்டு இருந்த நாகியைக் கண்ட ஜம்பு, ''ஏன் நாகி, இப்படிச் சோர்ந்து இருக்கிறாய். நான்தான் முதலிலேயே சொன்னேனே. இந்த விஷப் பரீட்சை எல்லாம் வேண்டாம்னு. நீதான் பிடிவாதம் பிடிச்சே'' எனக் கூற,

நாகியின் சுய கௌரவம் அவளைப் பிடித்து நிமிர்த்தியது. ''அதெல்லாம் ஒன்றுமில்லை. முதல் நாள் என்பதால் சற்று சோர்ந்து விட்டேன். தூங்கினால் சரியாகி விடும்'' என பயத்தில் கண்ணயர்ந்த நாகி மறுநாள் காலை சூரியனைக் கண்டதும் தன்னை அறியாமலேயே மரியாதைக் கும்பிடு போட்டாள். பின் என்ன! எல்லா கிரகங்களையும் தன்னைச் சுற்றி வரச் செய்யும் சூரியன் சாதாரணப்பட்ட நட்சத்திரமா என்ன?

இந்தியாவில் பாகி அலுவலகத்திற்கு நெடுநாளைய விடுமுறை வேண்டி எழுதினாள். ஏற்கெனவே பாகியின் ரோபோ பராமரிப்பில் மயங்கியிருந்த அலுவலகம் பாகியின் அடுத்த முயற்சியைக் கண்டு மூக்கின் மேல் விரல் வைத்தது. நங்கநல்லூர் அந்தை கூட அசந்து விட்டார். பாகியின் அம்மாவிற்கும், கணவருக்கும் பிரச்னை கூடியது. பாகியின் கணவர் ராமதாஸ் பாகியிடம் மன்றாடினார்.

''நீ வேணும்னா பி.டி. உஷா மாதிரி ஓட்டப்பந்தய டிரெய்னிங் எடுத்துக் கொள்ளேன். இல்லையானால் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் கற்றுக் கொண்டு உலகம் பூராவும் சுற்றி வரலாம். நானும் உன் கூட துணையாக வருவேன். இப்படி உலகத்தை விட்டே போறேன்னு சொல்றியே. நான் தனியா இந்த உலகத்தில் குழந்தைகளை வைத்துக் கொண்டு திண்டாட மாட்டேனா. யாரோ நம்ப குடும்பத்தைப் பார்த்து கண்ணு போட்டு விட்டார்கள்'' என உருகினார்.

பாகியின் உறுதி தளரவில்லை. ''ஏதோ, ரோபோ நம்மை விட்டுப் போனாலும் தோன்றிற் புகழொடு தோன்றுக என எத்தனை நல்ல புகழை சம்பாதித்துக் கொடுத்தது. கேவலம், இந்த உயிருக்காக பயப்படலாமா. வாழ்க்கையில் 'த்ரில்' இருக்கணும். அப்படியே ஒவ்வொரு கிரகமாகப் போய் நம்ப பரம்பரைக்கே தேவையான பரிகாரங்கள் செய்து வந்து விடுவேன். போன ஜென்மத்தில் நான் விண்வெளி ஆராய்ச்சி செய்த விஞ்ஞானியாக இருந்திருக்க வேண்டும். அதனால்தான் என் மனம் விண்வெளியை நோக்கி பறக்கின்றது'' என்றாள்.

''ஆமாம் பாகி. உன்னைப் பார்க்கும் பொழுது யூரிகேகரினின் ஆவி உன்னுள் வந்து விட்டதோ எனக் கூட எனக்குத் தோன்றும்.''

''யார் அந்த யூரி கேகரின்''

''ரஷ்ய நாடுதான் முதன் முதலில் விண்வெளி ஆராய்ச்சியில் அதிக நாட்டம் காட்டியது. விண்வெளியில் ஈர்ப்பு சக்தி இல்லை அல்லவா. அதற்கு ஏற்றாற்போல் உடலை பழக்கிக் கொள்ள வேண்டுமே. விண்வெளியில் அனுப்ப யூரிகேகரினை தயார் செய்தார்கள். அவர் உன்னைப் போல் உயிரைத் துச்சமாய் மதித்த வீரர்.''

''அப்புறம்?''

''அப்புறம் என்ன? கடினமான பயிற்சிகள் அளித்தார்கள். அவரை லிப்டில் இருபத்தி நான்காவது மாடிக்கு அழைத்துச் செல்வார்கள். பிறகு லிப்ட் ஒயரை 'கட்' செய்து விடுவார்களாம். அந்த லிப்ட் தடதடவென வேகமாய் கீழே விழுமாம். இந்தப் பயிற்சியில் உடல் அதிர்வு தாங்காது இரத்தக் கொதிப்பு கூடி விடுமாம். கண்கள் சிவந்து வெளியே விழுவது போல் ஆகி விடுமாம். மொத்தத்தில் உடல் அலண்டே போய் விடுமாம். ஆனால் யூரி உன்னைப் போல் தைரியசாலி. அத்தனையும் பொறுத்து விண்வெளி சென்றார்'' என முடித்து நகர்ந்தார் ராமதாஸ்.

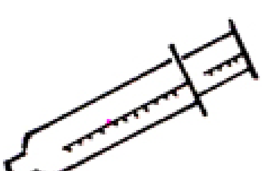
அன்று இரவு பாகி தூக்கமின்றித் தவித்தாள். லிப்டில் 'பொத் பொத்'தென கீழே விழுவது போல் நினைவுகள் தாக்க வீறிட்டாள்.

''என்ன பாகி, என்ன ஆச்சு?'' விளக்கைப் போட்ட ராமதாஸ் வினவினார்.

''ஏங்க, எனக்கும் கடுமையான பயிற்சிகள் இருக்குமா?''

இன்ஜக்ஷன் (ஊசி) போடும் சிரஞ்ச் இருந்தால் தூர போடாதீர்கள். அதை பேனாவிற்கு இங்க் ஃபில்லராக பயன் படுத்தலாம். அதோடு அதில் தே. எண்ணெய் எடுத்து சைக்கிளுக்கு எண்ணெய் போடவும் பயன்படுத்தலாம்!

– டி.ஆர். பாலா.



உங்கள் குழந்தை நன்றாக எடை போடுவதற்கு சமவிகித ஊட்டச் சத்து அத்தியாவசியமானது.

குழந்தைகள் சும்மா எடை போட்டால் மட்டும் போதாது. அவர்கள் 'சரியான' முறையிலே எடை போட வேண்டும். குறைவாகவும் கூடாது, மிகவும் அதிகமாகவும் கூடாது. குழந்தைகள் 'சரியான' அளவில் எடை போட வேண்டுமானால் தசைகளையும், திசுக்களையும் வளர்ப்பதற்கும் ரத்த விருத்திக்கும் உதவக் கூடிய **புரோட்டீன்கள்** தேவை.

இந்த புரோட்டீன்களைப் பெறுவதற்குச் சிறந்த வழி **ஊட்டச் சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்த உணவைத் தர** வேண்டும்.

உங்கள் டாக்டரிடம் கேளுங்கள் சொல்லுவார். உங்கள் குழந்தைக்கு **4 மாதங்கள் ஆன பிறகு** பால் மட்டுமே போதாது. ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு வாரமும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்த திட உணவு உங்கள் குழந்தைக்குத் தேவைப்படுகிறது.

எனவேதான் தாய்மார்கள் **ஸெரிலாக்கைத்** தேர்ந்தெடுக்கின்றனர். ஊட்டச் சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்த திட உணவான ஸெரிலாக்கில் புரோட்டீன்கள் செறிந்துள்ள இரண்டு முக்கிய பொருட்களான பாலும் கோதுமையும் உள்ளன. கொழுப்புச் சத்து, கால்ஷியம் ஆகிய சத்துக்களும் சம அளவில் கலந்துள்ளன. மேலும் இதற்கு வைட்டமின்கள் A, D, E, B-காம்ப்ளெக்ஸ் மற்றும் C பலம் சேர்க்கின்றன.

இன்னுமொரு சிறப்பு, ஸெரிலாக் இப்போது நெஸ்லேயின் **புரட்சிகரமான புதிய Z-வைன் என்ஸைமேட்டிக் முறைப்படி** தயாரிக்கப்படுகிறது. இதனால் தானியங்கள் எளிதில் ஜீரணமாவதற்காக முன்கூட்டியே பக்குவப்படுத்தப்படுகிறது. ஸெரிலாக் மிக எளிதில் ஜீரணமாகிவிடுகிறது. மிருதுவாகவும், சுவையாகவும் இருக்கிறது. எனவே, உங்கள் குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதும் ஸெரிலாக் கொடுங்கள். ஏனென்றால், இதில் 'சரியான' அளவு புரோட்டீன்கள் உள்ளன. ஏனென்றால், உங்கள் குழந்தை 'சரியான' முறையிலே எடை போடுவதற்குத் தேவைப்படும் ஊட்டச் சத்துக்கள் சமவிகிதத்தில் கலந்த திட உணவு இது.





உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஸெரிலாக் அனுகூலம்.

இலவசம். ஸெரிலாக் பேபி கேர் புத்தகம்

உங்கள் குழந்தையின் வயது/பிறக்கப் போகும் தேதி, உங்களுக்கு விருப்பமான மொழி ஆகிய விவரங்களை எமக்கு எழுதுக: ஸெரிலாக், தபால் பை எண் 21, புது தில்லி - 110 029.

முக்கிய அறிவிப்பு: உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மிகவும் சிறந்தது. குழந்தைக்கு 4 மாதங்கள் ஆனதும் தாய்ப்பாலுடன் கூடவே, தானிய உணவு வகைகளைக் கொடுங்கள்.

''ஓ, நீ மதியம் சொன்னதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டு பயந்து விட்டாயா. இப்பொழுதெல்லாம் சுலபமான பயிற்சிகள்தான். விண்வெளி பயிற்சிக்காகவே பல கோடிகள் செலவழித்து கூடங்கள் அமைத்துள்ளனர். படுத்துக் கொண்டே பயணம் செய்ய பயிற்சி, அப்புறம் உணவுப் பழக்கங்களுக்கான பயிற்சி, அப்புறம்... ம்ம்... பயணத்தின் வேகத்தில் உனக்கு தலை சுற்றி வாந்தி வராமல் இருப்பதற்காக உன்னை ஒரு கூண்டில் அடைத்து அதனை மிக வேகமாகச் சுழற்றும் பயிற்சி எல்லாம் தருவார்கள். நீ சந்திரனில் இருக்கிறாய் என்று வைத்துக் கொள். அங்கு எடையற்ற நிலையில் நம் உடல் இருக்கும். அதற்கு ஏற்றாற்போல் கை, கால்களை நம் கட்டுப்பாட்டில் வைத்துக் கொள்ள பயிற்சி வேண்டுமே. இல்லையென்றால் அங்கு நடப்பது சிரமமாகி விடுமே. மேலும் அங்கு சென்று திரும்பி வரும் பொழுது கால்கள் கூட சற்று பலமிழந்து விடுகின்றன. எனவே உடம்பை வைரம் பாய்ந்த உடம்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டாமா.''

பாகியின் கால்கள் வெலவெலத்தது. பக்கத்தில் இருந்த தண்ணீர் சொம்பை எடுப்பதற்குள் கால்கள் சக்தியிழப்பதைப் போல் இருக்கவே படுக்கையில் அமர்ந்தாள். தண்ணீர் எடுத்துக் கொடுத்த ராமதாஸிடம் கேட்டாள் :

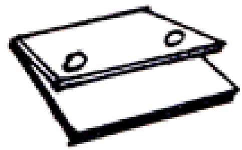
''ஏங்க, எனக்குச் சந்திரன்ல யாரு இப்படி ஓடி வந்து தண்ணி எடுத்துக் கொடுப்பாங்க. நீங்களும் என்னோட வர்றீங்களா?''

''பைத்தியம். உலகத்தை விட்டே போறேன்னு கிளம்பிய உனக்கு தண்ணி குடிப்பது ஒரு பொருட்டா. அதெல்லாம் ஒரு நாளைக்கு நீங்க எவ்வளவு தண்ணி குடிக்கலாம், எவ்வளவு உணவு சாப்பிடலாம்னு நல்லா பழக்கிடுவாங்க. ஒண்ணும் கவலைப்படாதே. அப்படியே குழாய் மாதிரி வாயில் வைத்து உறிஞ்சி பிடிக்கச் சொல்லித் தருவாங்க. இப்பத் தூங்கு'' என சமாதானம் செய்தார்.

மேலும் மிரண்டாள் பாகி. நினைத்த போது என் இஷ்டம் போல் சாப்பிடுவதை விட்டு அடுத்தவர் சொல்லிச் சாப்பிடுவதா.

''ஏங்க, இப்படி எல்லாம் எத்தனை நாள் இருக்க வேண்டும்?''

''அது நீ போக விருப்பப்படற இடத்தைப் பொறுத்து அமையும் பாகி. இப்போ ட்ரெய்னிங் டைம். உனக்கு மூணு வருஷம் ஆகலாம். சந்திரன் ஒண்ணும் ரொம்ப தூரத்திலே இல்லை. அடி நிலம்தான். போக வர ஒரு வாரம். அங்கே தங்க ஒரு வாரம். ஆக பதினைந்து நாள் ஆகும். ஆனா அதுவா நமக்கு உயர்வு. குறைந்தது நீ செவ்வாய்க்காவது போயிட்டு வர வேண்டாமா. அப்பத் தானே நமக்கு மதிப்பா இருக்கும்.''



தோலினால் செய்யப்பட்ட மணி பர்ஸ் மற்றும் தோல் பைகள் (லெதர் பேக்) அழுக்கேறி நிறம் மாறி விட்டால் வெங்காயத்தைப் பாதியாக நறுக்கி, அழுக்கேறிய தோல்பைகளின் மீது அழுத்தித் தேய்த்து, பிறகு நல்ல (பழைய) வெள்ளைத் துணி கொண்டு துடைத்தால், கைமேல் பலன் கிட்டும்.

- கலைச்செல்வி.

''அதுக்கு எவ்வளவு நாளுங்க ஆகும்?''

''அது பூமியிலிருந்து 300 கோடி கிலோ மீட்டர் தூரத்தில்தான் இருக்கின்றது. எப்படியும் மூணு வருஷத்தில் போய் விடலாம். அதைத் தாண்டித்தான் வியாழன், சனி எல்லாம். வியாழனுக்கு பன்னிரெண்டு நிலா இருக்கு. உனக்கு வேண்டிய பௌர்ணமி பூஜை செய்யலாம். அப்புறம்...''

''போதும். போதும். எனக்கு ஏதோ மூச்சடைக்கிற மாதிரி இருக்கு. இன்னும் கொஞ்சம் தண்ணி கொடுங்க'' என்றாள் பாகி.

தான் சொல்ல வேண்டியதை சொல்லி முடித்த நிம்மதியில் ராமதாஸ் உறங்க, பாகி தீவிர யோசனையில் ஆழ்ந்தாள்.

அமெரிக்காவில் பாகி தொடர்ந்து பயிற்சி வகுப்புகள் செல்ல ஆரம்பித்தாள். செயற்கைக் கோள்கள் வானில் அனுப்பப்படுவதையும் அவற்றின் மூலம் உலகம் முழுவதும் ஓரிடத்தில் நடக்கும் நிகழ்ச்சிகள் தெரிவதனையும் பார்த்து அறிந்தாள். வானிலை அறிக்கையை செயற்கைக் கோள் முன்கூட்டி அறிவித்தது. மற்ற பயிற்சியாளர்களைப் பார்க்கப் பார்க்க திகில் கூடியது.

மெதுவே ஜம்புலிங்கத்திடம் பேச்சை ஆரம்பித்தாள். ''என்னங்க, இன்னமும் நமக்குத் தெரியாத எத்தனை உலகம் இருக்கோ. எத்தனை கிரகங்கள் இருக்கோ. இதையெல்லாம் நம் முன்னோர்கள் எத்தனையோ காலத்திற்கு முன்னால் 'வான சாஸ்திரம்'னு இருந்த இடத்திலிருந்து கரெக்டா சொன்னதை, இவங்க இன்னிக்கு வானத்தில் இத்தனை நிலாக்கள் இருக்கு. செவ்வாய் சிகப்பு கிரகம்னு சொல்றாங்க. இந்த மாதிரி உடம்பைக் கெடுத்துக்கிட்டு அங்கேயும், இங்கேயும் அலையறதுக்குப் பதிலா நம்ம முன்னோர்கள் புத்தகத்தைப் படித்தாலே போதுமே. நமக்கெல்லாம் இந்திய இரத்தம்.

12 வகையான இசைக் கருவிகளை வாசிக்க இணையற்ற புத்தகங்கள் இவை!



நாகஸ்வரம் வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 16.00; தவில் வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 15.00; கடம் வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 18.00; மிருதங்கம் மற்றும் கஞ்சிரா வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 60.00; புல்லாங்குழல் வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் (தமிழக அரசின் 5000 ரூபாய் பரிசு பெற்ற நூல்) 33.00; வீணை வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 30.00; வயலின் வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 30.00; ஹார்மோனியம் வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 30.00; புல்புல்தாரா வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 15.00; கிட்டார் வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 50.00; தபேலா வாசிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 19.00.

இசை சம்பந்தமான இனிய நூல்கள்

இராக, தாள வகைகளைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள் 25.00; கர்நாடக இசையை முறைப்படி பாடக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 20.00; தமிழிசைக்குத் தரமான பாடல்கள் 19.00; புகழ்பெற்ற கீர்த்தனைகள் 16.00; தமிழ் மும்மணிகளின் கீர்த்தனைகள் 8.50; சங்கீத மும்மூர்த்திகளின் கீர்த்தனைகள் 10.00; வில்லுப்பாட்டின் கதை 8.00; இசைத் துணைவன் (அரசு தேர்வு விதிமுறை திட்டத்திற்கேற்ப எழுதப்பட்டது) 18.00; 1500 இராகங்களின் ஆரோகணம், அவரோகணங்கள் 16.00; குரல்வளம் பெறுங்கள் 9.50; 100 இராகங்களுக்கான எளிய ஆலோபனை 21.00; உலகப் புகழ்பெற்ற பாப் பாடகர்கள் 21.50; தென்னிந்திய இசைக் கலைஞர்கள் 15.00; இசைஞானி இளையராஜா 18.00; சங்கீத சாகரம் யேசுதாஸ் 15.00; அன்றாடம் இந்துக் கடவுள்களை வழிபட உதவும் பாடல்கள் 15.00; நினைத்தது நிறைவேற உதவும் இறையருட் பாடல்கள் 37.00; பக்தி பஜனைப் பாடல்கள் 25.00; ஸ்தோத்திரக் களஞ்சியம் 14.50; ஸ்தோத்திர மாலை 13.00; அருணகிரிநாதர் அருளிய திருப்புகழ் மாலை 11.50; தாயுமானவர் பாடல்கள் 15.00; திருமுறை திவ்யப் பிரபந்தத் திரட்டு 9.50; கல்ப பூஜை அர்ச்சனைகள் 20.00; இராமலிங்க சுவாமிகளின் திருவருட்பா 17.00; திருப்பாவை, திருவெம்பாவை – மூலமும் தெளிவுரையும் 10.00; அபிராமி அந்தாதி – மூலமும் உரையும் 7.00; சக்திவாய்ந்த சண்முகக் கவசம் 10.00; சௌந்தர்ய லஹரி, கனகதாரா ஸ்தோத்திரம் – மூலமும் தெளிவுரையும் 17.00; ஆதிசங்கரர் அருளிய சுப்ரமண்ய புஜங்கம் 6.00; துன்பம் தீர்க்கும் துதிப் பாடல்கள் 12.00; திருவாசகம் 25.00

பரவசமூட்டும் பக்தி நூல்கள்!

சிவபுராணம் 25.00; கந்தபுராணம் 65.00; விஷ்ணு புராணம் 27.00; அனுமார் புராணம் 21.00; பிள்ளையார் புராணம் 19.50; நாரதர் புராணம் 10.00; சூரிய புராணம் 10.00; திருவிளையாடற் புராணம் 35.00; மார்கண்டேயர் அருளிய புராணம் 14.00; தேவி பாகவதம் 18.00; ஐயப்பன் புராணமும் பாடல்களும் 22.00; பரந்தாமனின் பத்து அவதாரங்கள் 30.00; மகாபாரதம் பாகம்-1 31.00; பாகம்-2 42.00; மகாபாரத உபதேசக் கதைகள் 9.00; மகாபாரதச் சிறுகதைகள் 13.00; புராணச் சிறுகதைகள் 12.00; திருப்பதி வெங்கடாசலபதியின் வரலாறும் வழிபாட்டு முறைகளும் 10.00; பக்த விஜயம் 11.50; கீதை காட்டும் பாதை 23.00; காஞ்சிப் பெரியவர்களின் வரலாறு 11.00; சந்தியாவந்தனம் செய்வது எப்படி? 7.00; ஸ்ரீ ராகவேந்திரரின் வரலாறும் மகத்துவமும் 8.50; அறுபத்து மூவரும் பன்னிரு ஆழ்வாரும் 16.50; அஷ்டலட்சுமிகள் வரலாறும் வழிபாடும் 17.00; தெய்வ நம்பிக்கையும் தெளிவுமிக்க வாழ்க்கையும் 8.00; இந்துப் பண்டிகைகளின் வரலாறும் வழிபாட்டு முறைகளும் 7.00; ஆன்மிகச் செல்வர்கள் வாழ்வில் நிகழ்ந்த அற்புத நிகழ்ச்சிகள் 11.75; எந்தக் காரியம் வெற்றி பெற எந்தக் கடவுளை எப்படி வணங்க வேண்டும்? 23.00

மேற்கண்ட புத்தகங்களுள் தேவையானவற்றை வி.பி.பி.யில் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரர் புத்தகங்களை உங்களிடம் தரும் போது பணம் செலுத்தினால் போதும் (தபால் செலவு தனி) சென்னையில் இருப்பவர்கள் நேரில் வந்து வாங்கிக் கொள்வது சிக்கனம். ஷோரூம் விற்பனை நேரம் காலை 9 மணிமுதல் மாலை 6 மணிவரை. ஞாயிறு விடுமுறை. கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி :

மணிமேகலைப் பிரசுரம்,
தபால் பெட்டி எண் : 1447,
4, தணிகாசலம் சாலை,
தியாகராயநகர், சென்னை - 600 017.
போன் : 442926, பேக்ஸ் : 044-446082



உருளைக்கிழங்கு காரக் கறி செய்யும் போது அதில் அரைக் கரண்டி புளிப்பில்லாத கெட்டித் தயிர் ஊற்றி வதக்கினால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும். சமீபத்தில் ஒரு விருந்தில் சமையல் செய்தவர் கூறியது இது.

- ஆர். ஜானகி.

இந்த உடம்பு இந்திய மண். நம் நாட்டுக்குத் தெரியாததையா இவங்க புதுசா சொல்லிட்டாங்க. நாம கண்டுபிடிக்காத அமாவாசை, பௌர்ணமியா. எல்லாம் உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து சொன்னவங்க நம் முன்னோர்'' என தேசப்பற்றினால் உணர்ச்சி ததும்பக் கொட்டினாள்.

''அப்போ நீ வானசாத்திரம் படிக்கப் போறாயா நாகி'' என ஜம்பு மனசுக்குள் சிரித்தபடி வெளியே சீரியஸாகக் கேட்டார்.

''முதலில் நான் விவேகானந்தரைப் பற்றி படிக்கப் போகின்றேன். அவர் அளவுக்கு மன உறுதியை வளர்த்துக் கொள்ளப் போகிறேன். மனம், உடல், தியானம் இவை உறுதிபட்டால் நீ எங்கும் எல்லாவற்றையும் தெரிந்து கொள்ளலாம் என்ற அவர் அறிவுரையைப் பின்பற்றப் போகின்றேன். இந்தியாவில் இருக்கும் பாகிக்கும் இதைப் பற்றி விவரமாக எழுதப் போகின்றேன். வானில் எத்தனையோ எண்ணற்ற அதிசயங்கள். ஏன் இன்னொரு உலகமே இருக்கலாம். அதனைத்தான் நம் முன்னோர் 'சப்த லோகம்' என்றனர். என்னைப் போன்ற மனநிலை உடையவர்களுக்கு இவ்வகை விஞ்ஞான பயிற்சிகள் 'ஏபிஸிடி' படிப்பது போல்தான். நீங்க என்ன நினைக்கறீங்க?''

ஜம்புலிங்கத்திற்கு நாகியின் மனநிலை பரிதாபமாய் இருந்தது. ஏன் இந்தப் பெண் தன்னைப் போட்டு பாடாய்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஆனாலும் ஹாடரிக் நாகியை ரொம்பத்தான் அரட்டி விட்டார். விண்வெளியில் ஆராய்ச்சிக் கூடம் இருப்பதையும், அதில் சென்று பல மாதங்கள் தங்கி நாகி ஆராய்ச்சி செய்யலாம் எனவும், நாகியை அனுப்பாமல் தனக்கு அடுத்த வேலை இல்லை எனவும் கூறி நாகியை அலற வைத்தார். பல விண்வெளி வீடியோ படங்களைப் போட்டுக் காட்டி திணற அடித்தார். ஜம்பு ஹாடரிக்கை நேரில் கண்டு நிலைமையை விளக்க ஆயத்தமானார்.

ஸ்ரீஹரி கோட்டா சென்ற பாகி சாடிலைட் மூலம் இந்தியாவில் கிராம கல்வித் திட்டங்கள் பரவுவதையும், பூமியின் தாது வளங்களை வானிலிருந்து சாடிலைட் மூலம் அறிய முடிவதினையும், ராக்கெட்டுகள், சாடிலைட்டுகள் பற்றிய விவரங்களையும் விளக்கமாய் அறிந்தாள். விக்ரம் சாராபாய் விண்வெளி நிலையம், திருவனந்தபுரம், ஐ.எஸ்.ஆர்.ஓ. நிலையம் -பெங்களூர் என பல இடங்களுக்குச் சென்றாள். விண்வெளி ஆராய்ச்சியின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தாள். விஞ்ஞானி ஷர்மா உண்மையாய் பேசினார்.

''அம்மா, உலகில் அநேகமாக எந்த ஒரு நல்ல ஆணும் பெண்ணை குறைவாய் எடை போடுவதில்லை. மாறாகக் கூடுதலாகத்தான் மதிக்கின்றான். அவனால் எங்கும் சென்று சாதனை புரிய முடியும். ஆனால் அவன் வீடு திரும்பும் பொழுது அன்புடனும், பரிவுடனும் கவனிக்க மனைவி வேண்டும். ஒரு பெண்ணால் மட்டுமே அன்பில் சாதனை படைக்க முடியும். ஆக நீங்க நல்லா யோசனை பண்ணுங்க. நீங்க நினைப்பது போல் இப்போதைக்கு நிலாவில் இடம் விற்பனைக்கு இல்லை. விற்கும் பொழுது நானே உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துகிறேன்'' என்றார்.

எப்படித் தப்பிப்பது என்றிருந்த பாகிக்கு விஞ்ஞானி ஷர்மாவின் வார்த்தைகள் வேதவாக்காயின. ''என்னங்க, நான் நல்லா யோசனை செய்தேன். விண்வெளி வீரர்கள் இலட்சம் பேர் கூட வரலாம். ஆனா உங்களுக்கு இன்னொரு பாகி கிடைப்பாளா? இதைச் சொல்லத் தெரியாம கிடந்து தவிச்சீங்களே. இந்த உயிர் இந்தக் குடும்பத்துக்காகவே ஓடாய்த் தேயும். அந்த நவகிரகங்களை நம்ம பக்கத்துக் கோயிலிலேயே கத்தி என் ஆசைகளை இந்தக் குடும்பத்திற்காக தியாகம் செய்கிறேன். இன்னும் ஒன்னை ஷர்மா சொன்னதிலிருந்து கவனிச்சீங்களா. கிரகங்கள் ஒன்றை விட்டு ஒன்று தள்ளி சென்று கொண்டேயிருக்கின்றன என்பதினைத்தான் நம் முன்னோர் கிரகங்கள் ஒன்றை ஒன்று பார்க்காது இருப்பதாய் பிரதிஷ்டை செய்தார்கள். ஆணும் பெண்ணும் சமமாய் இவ்வுலகிற்குத் தேவை என்பதை அர்த்தநாரீஸ்வரர் மூலம் விளக்கினார்கள். இதெல்லாம் விஞ்ஞானியா இருந்தாலும் ஒரு இந்தியரால்தான் பக்குவத்தோடு பேச முடியும். ஒரு பெண்தான் உலகுக்கும், விண்வெளி பயண முன்னேற்றத்திற்கும் அடிப்படை என புரிந்தபின் நான் விண்வெளி போய்தான் சாதிக்க வேண்டுமா என்ன, நீங்க என்ன சொல்றீங்க?''

ராமதாஸின் மனம் பாகியின் அடுத்த லட்சியம் என்னவோ என யோசித்துக் கொண்டிருந்தது.

அந்தப் பழுத்த கிழம் முடங்கிக் கிடந்தது.

சமையலறையில் கோமதியம்மாள் காப்பி போடும் மணம் கூடம் வரை வீசியது. கிழம் ஆவலாய் எழுந்து குறுகி அமர்ந்து காத்திருந்தது. நேரமானது. கொள்ளுப் பேரன் கையில் காப்பியுடன் கிழத்தைக் கடந்து சென்றான்.

கிழம் காத்திருந்தது.

பக்கத்து வீட்டு சாரதா தொடுத்த பூவை கொண்டு வந்தாள். சாரதாவிடம் காப்பி குடிக்குமாறு கோமதியம்மாள் வற்புறுத்திக் கொண்டிருந்தாள். சாரதா தான் இப்போது தான் குடித்ததாகக் கூறி 'வேண்டாம்' என்றாள்.

கிழம் காத்திருந்தது.

சாரதா திரும்பிப் போகையில் வழியில்



உட்கார்ந்திருந்த கிழத்தைப் பார்த்தாள். ''பாட்டிம்மா, காப்பி சாப்பிட்டீங்களா?'' என சிரித்தபடி கேட்டாள்.

கிழத்திற்குக் கேட்கவில்லை. இடுங்கிப் போன கண்களை மலர்த்தி பொக்கை வாய் பிளந்து ''ஹேங்'' என்றது.

''ஒண்ணுமில்லை'' சாரதா போய் விட்டாள்.

கிழம் காத்திருந்தது. சுருங்கிப் போன முகத்தில் வந்தமரும் ஈயின் குறுகுறுப்பைத் தாங்க முடியாது தலையைத் தலையை ஆட்டியபடி காத்திருந்தது.

காப்பியை எடுத்துக் கொண்டு வெளியே போன கொள்ளுப் பேரன் திரும்ப வந்து டம்ளரை வைத்து விட்டுப் போனான். பேத்திகள் காப்பியைக் குடித்து விட்டு ட்யூஷனுக்குக் கிளம்பினார்கள். நடுப் பேத்தி கங்கா டான்ஸ் கிளாஸிலிருந்து வந்தாள். பாட்டியைப் பார்த்தபடி, ''ஏம்மா பாட்டிக்குக் காப்பி கொடுக்கலியா இன்னும்?'' என்று கூடத்திலிருந்தபடி கத்தினாள்.

கிழம் இதனை கேட்கவில்லை. காது கேட்காது. ஆனால் முகம் மட்டும் எப்போதும் ஒரு அசட்டுச் சிரிப்புடன் 'ஹேங்' என்றபடி தான் இருக்கும்.

கோமதியம்மாள் உள்ளிருந்து டம்ளரை கொண்டு வந்தாள். ''இது ஒண்ணு இருக்கறதே எனக்கு மறந்துடறது. ஏண்டி கங்கா நானேதான் தரணுமா? நீங்க யாராவது பார்த்து எடுத்துத் தரப்படாதா?'' என்றபடி காப்பி டம்ளரை கிழத்தின் அருகில் வைத்து விட்டுப் போனாள்.

கோமதி அவ்விடம் விட்டு நகர்ந்ததும் ஆவலுடன் கிழம் நடுங்கும் கரத்தால் காப்பியை தொட்டுப் பார்த்தது. ஆறி அவலாகக் கிடந்தது. என்ன நினைத்ததோ கிழம் பேசாமல் சிறிது நேரம் அமர்ந்திருந்தது. அதே அசட்டுச் சிரிப்புடன், பின்பு சுவரைப் பிடித்தபடி கூனிட்ட முதுகுடன் தரையைத் தேய்த்தபடி மெல்ல நகர்ந்தது. கூடத்திற்கு மறுபடியும் வந்த கோமதி கிழத்தைப் பார்த்து ''எங்க பயணம்'' என்று கத்திக் கேட்டாள். கிழம் சட்டை செய்யாது நகர்ந்து கொண்டிருந்தது - காது கேளாத காரணத்தால். கோமதி கிழத்தின் அருகில் வந்து தொட்டு, ''எங்க கிளம்பிட்டீங்க'' என சைகையுடன் கேட்டாள்.

கிழம் நிமிர்ந்து விழி மலர்த்தி 'ஹேங்' என்றது.

''இது தவிர எழவுக்கு வேற ஒண்ணும் தெரியாது'' என்று கோமதி காப்பி டம்ளர் அப்படியே இருப்பதைப் பார்த்தாள். மோவாயில் கை வைத்தபடி கிழத்தைத் தொட்டு, ''காப்பி குடிக்கலியா?'' என்றாள்.

கிழம் மறுபடி ''ஹேங்'' என்றது.

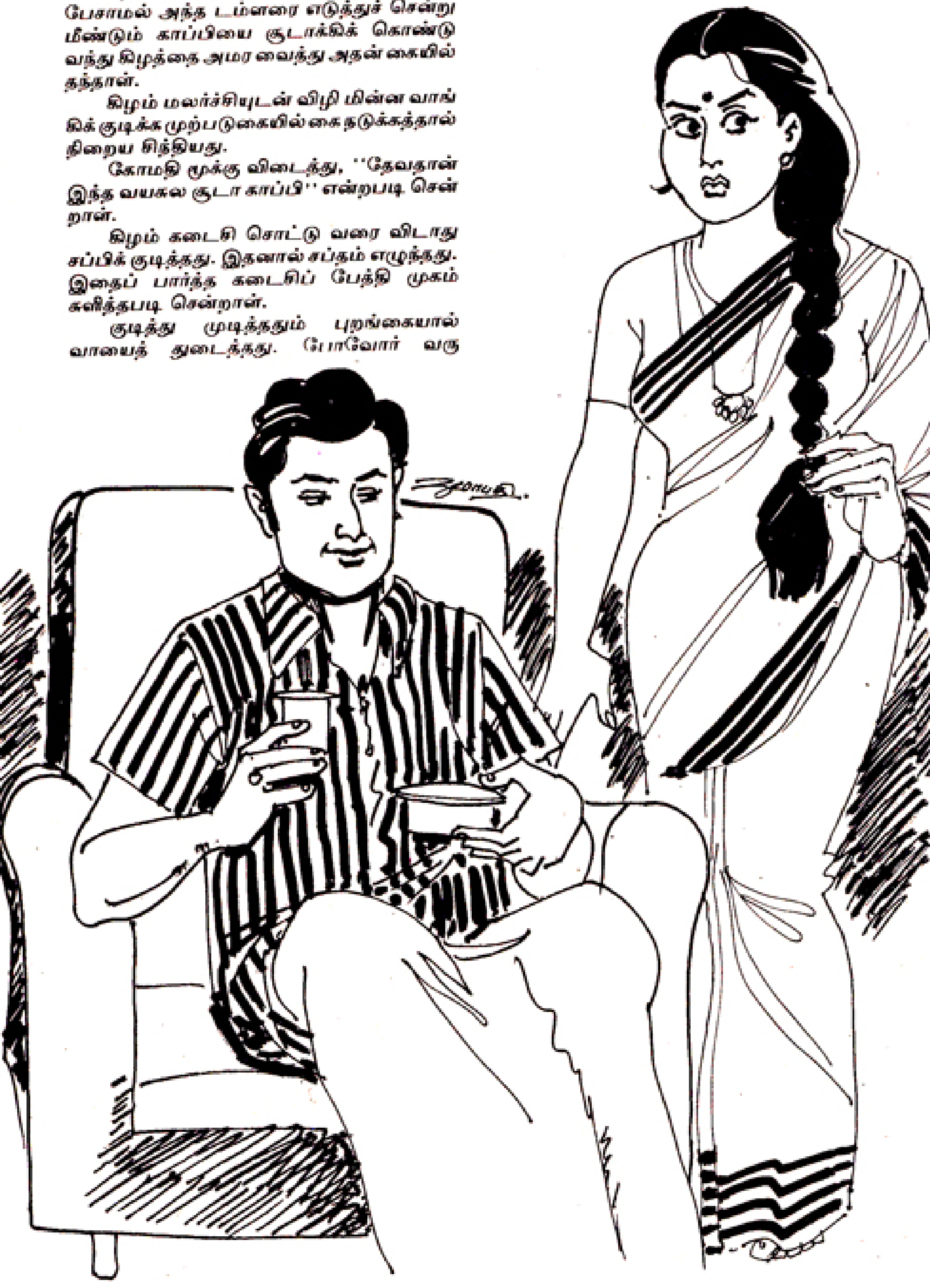
''நாசமாப் போச்சு'' என்றபடி கோமதி பேசாமல் அந்த டம்ளரை எடுத்துச் சென்று மீண்டும் காப்பியை சூடாக்கிக் கொண்டு வந்து கிழத்தை அமர வைத்து அதன் கையில் தந்தாள்.

கிழம் மலர்ச்சியுடன் விழி மின்ன வாங்கிக் குடிக்க முற்படுகையில் கை நடுக்கத்தால் நிறைய சிந்தியது.

கோமதி மூக்கு விடைத்து, ''தேவதான் இந்த வயசுல சூடா காப்பி'' என்றபடி சென்றாள்.

கிழம் கடைசி சொட்டு வரை விடாது சப்பிக் குடித்தது. இதனால் சப்தம் எழுந்தது. இதைப் பார்த்த கடைசிப் பேத்தி முகம் சுளித்தபடி சென்றாள்.

குடித்து முடித்ததும் புறங்கையால் வாயைத் துடைத்தது. ''போவோர் வரு



வேளரை வேடிக்கை பார்த்தபடி அதே சிரிப்புடன் அமர்ந்திருந்தது.

மகன் வயிற்றுப் பேரன் வேலையிலிருந்து வந்தான். சட்டையைக் கழற்றி மாட்டி விட்டு கோமதியை அழைத்தான். ''ஏண்டி... பாட்டி வயித்துக்கு ஏதாவது தந்தியோ?'' என்றான்.

கோமதி தோளில் இடித்தபடி, ''அந்த அளவுக்குக் கொடுமைக்காரியில்லே நாங்க'' என்றாள்.

கேள்வியின் தவறு உணர்ந்து மகன் வயிற்றுப் பேரன் வெங்கடேசன் பேசாது எழுந்து சென்று கைகால் அலம்பிக் கொண்டு பூஜையறைக்குச் சென்றான். கிழம் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. பூஜை முடிந்து விபூதி இட்டுக் கொண்டான். பாட்டிக்கும் கொண்டு வந்து நெற்றியில் இட அது பூவாய் சிரித்தது. பேரன் சிரிக்காமல் அந்த இடத்தை விட்டு அகன்றான்.

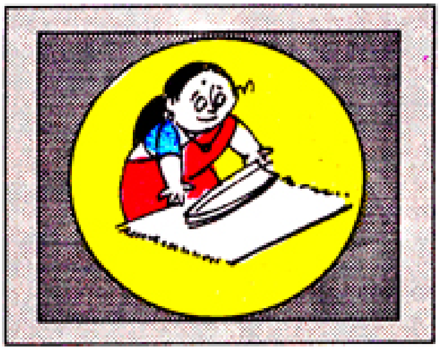
''கோமதி'' என மனைவியைக் கூப்பிட,

''என்னவாம்'' கேள்வி கேட்டதன் சூடு தணியவில்லை கோமதிக்கு.

''நம்ம பாட்டிக்கு வர்ற 23-ம் தேதி நூறாவது பொறந்த நாள் வர்றது. க்ரேண்டா பண்ணிப்பிடணும்.''

''அதுக்கு நா என்ன பண்ணணும்ங்க நீங்க?''





வாழை இலை அதிகமாக அரிந்தது மீதமாகி இருந்தால், அதை ஒரு கோணிப் பையில் கட்டாகச் சுற்றி வைத்தால் வீணாகாமல் இருக்கும்.

- கன்னியாகுமரி

''அதில்லடி... அடுத்த வருஷம் கிழம் இருக்கோ... இல்லியோ. இந்த முறை அன்னதானத்தோட க்ராண்டா பண்ணிட்டா எங்க அப்பா மனசும் சாந்தியாகும். என்னங் கறே?''

''போன வருஷம் இதையே சொன் னீங்க. அடுத்த வருஷம் இதையே சொல்லப் போறீங்க. வருஷா வருஷம் கேக்கற டய லாக்தானே இது? தாராளமாச் செய்யுங்க'' எனக் கூறிவிட்டு நகர்ந்தாள்.

வெங்கடேசன் ஆக்திரத்தை அடக்கிய படி பேசாது அமர்ந்திருந்தான்.

கிழம் அதே சிரிப்புடன் வேடிக்கை பார்த்தது.

வீட்டிலுள்ள பொமரேனியன் குட்டி ஓடி வந்தது. கிழத்தை முகர்ந்து விட்டு அப்பால் சென்று பேரனிடம் தாவியது. காதை மடக்கி வாலைக் குழைத்து மேலே எகிறிக் கொஞ்சியது. கொள்ளுப் பேரனும் பேத்திகளும் ட்யூஷன் விட்டு வந்தனர். நாய்க் குட்டியிடம் கொஞ்சிய கொள்ளுப் பேரன் ''மம்மி நாய்க்கு சாதம் போட் டியோ?'' என்றான்.

''நாய்க்கும் பேய்க்கும் சாதம் போடற துக்குத்தான நா இருக்கேன்'' என்ற கோமதி சாதம் பிசைந்து கொண்டு வந்து நாயின் தட்டில் கொட்டினாள்.

பேரன் மறுபடியும் தன்னை அடக்கிக் கொண்டு அமர்ந்திருந்தான். கோமதியின் பிறந்த வீட்டுச் செல்வாக்கு வெங்கடேசன் வாயைக் கட்டிப் போட்டது. கிழம் சிரிப் புடன் வேடிக்கை பார்த்தது.

மகள் வயிற்றுப் பேத்தி ஆர்த்தி வந்தி ருந்தாள். கோமதி சிரிப்புடன் வரவேற்றாள். ஆர்த்தி அமெரிக்காவில் வேலையில் உள்ள வள். அமெரிக்கனையே திருமணம் செய்து கொண்டு செட்டில் ஆனவள். தாய் வீட் டுக்கு வந்த ஆர்த்தி, கிளம்பும் முன் பாட்டி யைப் பார்க்க வந்திருக்கிறாள்.

கிழத்தின் அருகில் அமர்ந்த ஆர்த்தி, அதன் கையை எடுத்து தன் கையில் வைத்த படி ''எப்படியிருக்கீங்க'' என்றாள்.

கிழம் அதே அசட்டுச் சிரிப்பில் அமர்ந் திருந்தது. ''ஹேங்'' என்றது.

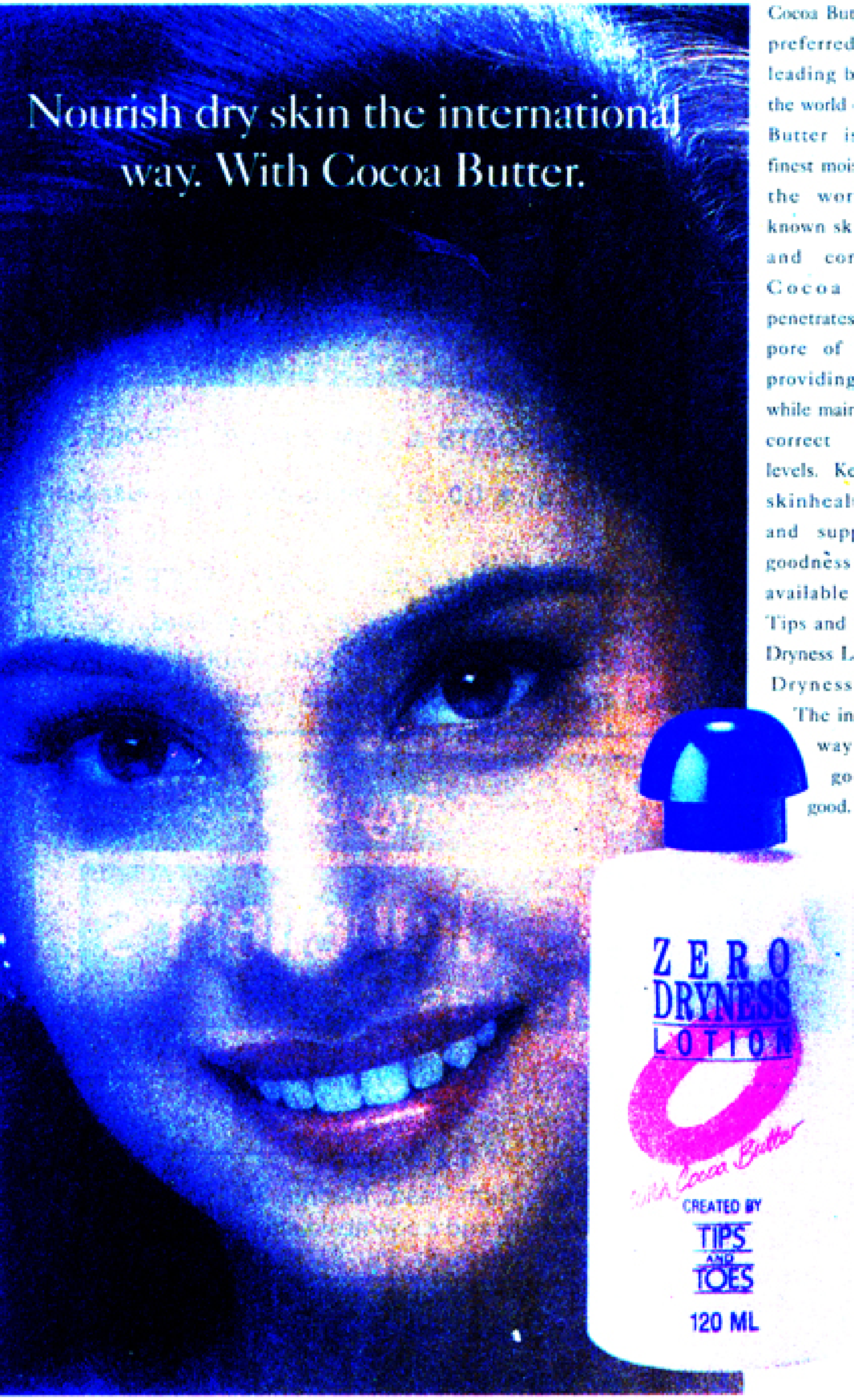
ஆர்த்தி மறுபடியும் சத்தமாக, ''நா... ஆர்த்தி பாட்டிம்மா... தெரியறதா?'' என ஆவலாய் கேட்க கிழம் மறுபடி ''ஹேங்'' என்றது.

ஆர்த்தி அங்கு நின்று கொண்டிருந்த கோமதி, கொள்ளுப் பேத்தி, பேரன் களுக்குச் சமாதானம் கூறினாள். ''நா பாட்டுக்கு ஓடம்பு ஊதி குண்டடுச்சு போயி ருக்கேன். பாட்டிக்கு எப்படித் தெரியும்... அம்மாவே முழிக்கறா என்னப் பாத்து'' என்றபடி கைப்பையைத் திறந்து 100 ரூபாய் பணக் கட்டை எடுத்து பாட்டியின் கைகளில் வைத்து காலைத் தொட்டுக் கும்பிட்டாள். கிழம் பணத்தைக் கையிலிருந்து கீழே போட்டு விட்டு வேறு பக்கம் வேடிக்கை பார்த்தது. 'இது என்ன அநாவசிய சுமை' என நினைத்ததோ என்னவோ.

ஆர்த்தியின் கண்கள் கலங்கின. ''மாமா பாட்டிக்கு நினைவு தப்பிண்டே வர்றது. இனி கொஞ்ச நாள்தான் தாங்கும். அது வரைக்கும் அவங்க மனசு சந்தோஷமா பாத் துக்கங்க'' குரல் கம்மியது ஆர்த்திக்கு.

''வர்ற மாசம் 23-ம் தேதி இவங்களோட நூறாவது பொறந்த நாள் வர்றதோல் லியோ? ஜாம் ஜாம்னு அன்னதானத்தோட செய்யணும்னு நெனச்சுண்டிருக்கோம். நூறாவது பொறந்த தினம் அத்தனை லேசில்ல பாரு... பாட்டிம்மா... புண்ணியம் பண்ணிருக்கணும்'' கோமதி ஆர்த்தியிடம் கூற, பேரன் கோமதியைப் பார்த்தான்.

ஆர்த்தி கைப்பையை மீண்டும் திறந்து பணக்கட்டை எடுத்து மாமாவிடம் தந்தாள். ''எனக்கு அதுல கலந்துக்கற பாக்யம் இல்ல மாமா. நா ட்யூட்டி ஜாயின் பண்ண அமெ ரிக்கா போயாகணும். நீங்க ஜாம் ஜாம்னு பண்ணிருங்கோ. இது என்னோட காணிக் கையா ஏத்துக்கங்கோ'' என்றாள். தன் கை வளையலை கழட்டி பாட்டியின் கை பிடித்து இட்டாள். வளையல் ''கிண்'' என பளபளத் தது-



Cocoa Butter. It's the preferred choice of leading beauticians the world over. Cocoa Butter is nature's finest moisturiser and the world's best known skin softener and conditioner. Cocoa Butter penetrates into every pore of the skin, providing rich oils while maintaining the correct moisture levels. Keeping your skinhealthy, soft and supple. This goodness is now available to you in Tips and Toes Zero Dryness Lotion. Zero Dryness Lotion. The international way to look good. Feel good.

ero Dryness Lotion. Diet for healthy skin.

FOLKLORE-TT-148/93

மெல்லிய கருங்கிப் போன முருங்கக் காயாட்டம் இருந்த கிழத்தின் கைகளுக்கு அந்த நேர்த்தியான ஐந்து சவரன் வளையல் சற்றும் பொருத்தமின்றி தமாஷாய் இருந்தது. கிழம் வேடிக்கையாய் அதை கைக்கு மேலே, கீழே நகர்த்தி வேடிக்கை பார்த்தது.

ஆர்த்தி கிளம்பி விட்டாள்.

கோமதி ஆர்வமாய் கணவனிடம் வந்தாள். ''என்னங்க... இப்பவே நல்லா யோசிச்சு யார் யாருக்கு அழைப்பு தரணும், என்னென்ன பதார்த்தம் செய்யணும்னு லிஸ்ட் போட்டுருங்க... பாட்டிக்கு நல்லதா ஒரு பட்டு வாங்கணும்'' என்றாள். பேரன் அவளைப் பேசாமல் பார்த்து விட்டு உள்ளே போய் விட்டான்.

கிழத்தின் கைகளிலிருந்து வளையல் கழண்டு கூடத்தில் சப்தத்துடன் ஓடியது. அதன் சுழற்சி முடிந்து அடங்கிக் கிடக்கும் வரை அதை வேடிக்கை பார்த்த கிழம் இப்போது அதை விட்டு வேறு பக்கம் பார்க்கத் தொடங்கியது.

சாமான்கள் வாங்க, இன்விடேஷன் அது.. இது என கோமதி வெளியே போய் விட்டாள். பேரன் வேலைக்குப் போயிருந்தான். கொள்ளுப் பேரன் மட்டும் பரீட்சைக்குப் படித்துக் கொண்டிருந்தான்.

முன்புற கேட்டை திறந்தபடி எதிர் வீட்டுப் பெண் வந்தது. கொள்ளுப் பேரன் அவசரமாய் அவளை வரவேற்றான். ''நாசைகை பண்ணாத்தான் வருவியாக்கும்'' என்றபடி அப் பெண்ணின் கைபற்றி அணைக்க முற்பட பெண் பாட்டியைப் பார்த்தது.

''ஏய்... என்ன பாக்கற... அதுக்கு ஒரு எளவும் தெரியாது'' என சமாதானமாய் கூறினான்.

கிழம் மாறாத சிரிப்புடன் வேடிக்கை பார்த்தது.

முன்புற கேட் திறக்கும் சப்தம் கேட்டு படாரென விலகி அமர்ந்து, கொள்ளுப் பேரன் மும்முரமாய் கணக்குப் போட்டான்.

கோமதி வந்தாள் கையில் ஜவுளிகளுடன். ''யாரு சுந்தரியா? இப்பத்தான் வந்தியா?'' கோமதி பையனைப் பார்க்க அவன் தலைநிமிராமல் கணக்குப் போட்டுக் கொண்டிருந்தான்.

''கணக்குல டவுட் மாமி.. டாலியே ஆக மாட்டேன்றது... அம்மாதான் போய்க் கேட்டுண்டு வா. முரளி க்ளியர் பண்ணிடுவான்னு சொல்லி அனுப்பிச்சா.''

''பேஷா க்ளியர் பண்ணிண்டு போ. ஆமா.. கழுத்துல என்ன... புதுசா பண்ணிண்டதா?''

''இல்ல மாமி, அக்கா ஃபாரின்ல இருக்காளோல்லியோ? இந்த தடவை வரச்சே வாங்கிண்டு வந்து தந்தா.''

''சரி.. அவனண்ட போயி உக்காந்து கணக்கு போடறதை பாரு. பின்னாடி தெரியாம முழிக்கப்படாது'' என்றபடி ஜவுளிகளையெல்லாம் எடுத்து வைத்தாள்.

கிழத்தின் பிறந்த நாளுக்கான ஏற்பாடு மிக மும்முரமாக நடந்து கொண்டிருந்தது. நான்கு நாட்களே இருந்தன.

வாழையிலை கொண்டு வந்து வைத்தவனை கிழம் வேடிக்கை பார்த்தது.

பூக் கணக்கு கேட்க வந்தவளை கிழம் வேடிக்கை பார்த்தது.

மளிகைச் சாமான் தூக்கி வந்தவனை கிழம் வேடிக்கை பார்த்துச் சிரித்தது. அதை யாரும் திரும்பிக் கூடப் பார்க்கவில்லை.

வேலைக்குப் போன வெங்கடேசன் ஒரு மணி நேரத்திலேயே திரும்பி வந்தான். வேர்க்க, விறுவிறுக்க அவன் வருவது கண்டு கோமதிக்குப் பகீரென்றது. 'விஷயம் என்னவோ?' எனப் பதறியது.

''கோமு... மைதிலி போயிட்டாளாம்... தந்தி வந்துருக்குடி'' வெங்கடேசன் தன் தங்கையின் இறப்பைத் தாங்க மாட்டாது, இத்தனை நேரம் அடக்கி வைத்திருந்த அழுகையையும் சேர்த்து, முகம் பொத்தி அழுதான்.

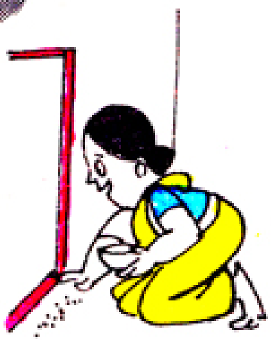
அடைக்கு ஊறப் போடும் போது துவரம் பருப்புக்குப் பதில் கொள்ளை ஊறப் போட்டால் அடை சுவையாக இருக்கும். வாயுத் தொந்திரவும் இருக்காது.

நல்ல சத்துணவும் கூட.

- ஜி. இந்திரா



அக்கா சொல்லைத் தட்டாதே!



வெயில் காலத்தில் வீட்டுக்குள்ளே ஈக்களின் தொல்லை அதிகமாகி விட்டது. ஊரிலிருந்து வந்திருந்த என் அக்கா சொன்னாள். 'வடிகட்டிய டீத் தூளை தூரக் கொட்டாதே. உலர்த்திப் புகை போடு. அந்த வாசனைக்கு ஈக்கள் வரவே வராது. புதினா இலைகளையும் அங்கங்கே போட்டு வை. ஈக்கள் வெளியேறி விடும்' என்று! நானும் என் அக்கா சொல்லைத் தட்டாமல் செய்தேன். என்ன ஆச்சரியம்...! ஈ... ஈ...! எங்கும் காணோம்!

– தாரா லீலா

ஒரு நிமிடம் கோமதிக்கு நிம்மதி பெருமூச்சு வந்தது. தன் பிறந்த வீட்டில் என்னமோ ஏதோ என்று கலங்கிக் கொண்டிருந்த பயம் அகல, தன் கணவனைப் பார்த்தாள். பாவமாக இருந்தது. ஆதரவாய் அவன் தோளைத் தொட்டு, ''ஏற்கெனவே எதிர்பார்த்த விதிதானேங்க இது? பாவம் சின்ன வயசு. இதுக்குப் போய் ப்ரெயின் ட்யூமர் வரணுமா? வாழ்க்கைல பாதி கூட பாக்கல. போய்ச் சேர்ந்துட்டா'' கிழத்தைப் பார்த்தபடி கூறினாள்.

வெங்கடேசன் துக்கம் சற்று கண்ணீரில் கரைந்ததும் எழுந்தான். ''கோமு... நா போய் வண்டி கொண்டு வரேன். நீ எல்லாத்தையும் கௌப்பு.''

''கார்லேயேவா? ரொம்ப தூரம்னா? அதிகம் கேப்பான்.''

வெங்கடேசனுக்கு ஆத்திரம் தலைக்கேறியது. ''வாயைப் பொத்திண்டு சொன்னதைச் செய். உங்க வீட்டுப் பணமா போறது? எப்பப்ப சிக்கனம் பாக்கணும்னு உங்கம்மா ஜோரா கத்துத் தந்துருக்கா.. போடி உள்ள'' வெங்கடேசன் போய் விட்டான்.

கோமதி போகவில்லை.

கிழத்தின் பிறந்த நாளுக்கு வாங்கின சாமான்கள் கூடம் பூராவும் இறைந்து கிடந்தது.

கொள்ளுப் பேரன் கவலைப்பட்டான், பிறந்த நாள் அன்று சுந்தரியுடன் சந்தோஷமாக பேச முடியாமல் போனதற்கு. ''ஏம்மா... பாட்டி பொறந்த நாள் அப்ப நடக்காதா?'' என கோமதியிடம் கேட்க, ஏற்கெனவே இருந்த எரிச்சல் கொப்பளித்து வந்தது. ''பொறந்த நாளாம், பொறந்த நாள். எழவுதான். கௌம்புடா, வாயப் பொத்திண்டு'' என்று கத்தினாள்.

கிழம் சிரிப்புடன் வேடிக்கை பார்த்துக் கொண்டிருந்தது.

வண்டி ஹாரன் சப்தம் கேட்டது. பேரன் ''ஆச்சா'' என அங்கிருந்தபடியே கத்தினான்.

''பாட்டியை என்ன செய்யறதா உத்தேசம்?'' கோமதி வேறு பக்கம் பார்த்தபடி தொடர்பின்றி கேட்க,

''தனியா கெடந்து சாகட்டும்ங்கிறியா?'' பேரன் மீண்டும் கத்த,

''எது கேட்டாலும் தப்பாப்படறது. என் தலைவிதி'' கோமதி முகம் கோணியது.

''இல்ல... அது உன்ன என்னடி பண்ணித்து? அது பாட்டுக்கு தேமேன்னு கெடக்கறது கூட உன் கண்ண கரிச்சிண்டேயிருக்கு. நானும் பாத்துண்டுதான் வரேன்.''

''ஆமா... தேமேன்னு கெடக்கு. மல்லு, மூத்திரம் தொடைக்கறதுக்குன்னா எங்கம்மா என்ன பெத்து அனுப்பிச்சிருக்கா'' கோமதி விடுவிடுவென போய் வண்டியில் அமர்ந்து படீரென கதவைச் சாத்த கார் டிரைவர் எரிச்சலுடன் திரும்பிப் பார்த்தார்.

பேரன் கிழத்திடம் வந்தான். ''பாட்டி மைதிலி போயிட்டா. உனக்கு பார்க்க வேண்டாமா?'' தொண்டையடைக்கக் கேட்டான்.

கிழம் ''ஹெங்'' என்றது.

விஷயம் கேள்விப்பட்டு பக்கத்து வீட்டு சாரதாவும் அவள் கணவன் பாண்டுவும் வந்தனர். ''இத கூட்டிண்டு போய் என்ன பண்ணப் போறீங்க? ஒண்ணும் கேக்கறதில்ல, தெரியறதில்ல. ஒடம்பு தள்ளாத நெலையில வீணா அலைச்சல்தான். வெங்கடேசன், நீங்க கவலைப்படாம போயிட்டு வாங்க. நாங்க பாத்துக்கறோம் பாட்டியை'' என்றாள் சாரதா பரிவுடன்.

பெண்களுக்கு முழுசுதந்திரம் ப்ரீதியினாலே

எல்லா விதமான சமையலுக்கும், கடினமானதையும் அரைக்கவோ, பொடி செய்யவோ, அதி நவீன **550 வாட் மோட்டர், 3 ஸ்டெயன்லஸ் ஸ்டீல் ஜாடிகள்** கொண்டது ப்ரீதி. தோசை மாவு முதல் கொத்துக்கறி வரை அனைத்துக்கும் சிறந்தது ப்ரீதி.





சமையல் தவிர மற்ற வேலைகளையும் கவனிக்க நேரமளிக்கிறது ப்ரீதி.

550 வாட் 30 நிமிடம்

Preethi XL7

இல்லத்தரசியின் இனிய தோழி

2 வருட உத்திரவாதம் ஆயுட்கால இலவச சர்வீஸ்

TAS Vision ● 275

IS: 4250

ISI

CM/L 6067436

பாண்டுவும் வற்புறுத்த வெங்கடேசன் மனமின்றி பாட்டியின் கைபிடித்து, ''பத்தி ரமா இரு.. சீக்கிரமா வந்துடறோம்'' என்ற படி கிளம்பினான்.

கிழம் மாறாத அசட்டுச் சிரிப்பில் வெளியேயிருந்த காரை வேடிக்கை பார்த் தது.

வெங்கடேசன் வண்டியேறும் போது கோமதி முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டாள். ஜன்னல் மேல் வைத்திருந்த அவள் கையில், ஆர்த்தி, பாட்டிக்குத் தந்த வளையல் கன ஜோராய் கொலுவிருந்ததைக் கண்டான். வண்டி கிளம்பியது.

சாரதா பதைப்புடன் ஓடி வந்தாள். ''ஏங்க... நம்ம வெங்கடேசன் வந்த வண்டி கவுந்துடுத்தாமே.''

''என்ன பேத்தற? அவா காரியமெல் லாம் முடிச்சிண்டு வருவா... அவா எப்படி இந்த ட்ரெயின்ல வர முடியும்?''

''வெங்கடேசன் அடிக்க சொல்லிட்டுப் போனார், மூணாம் நாள் முடிஞ்ச கையோட வந்துடறதா. பாட்டி பொறந்த நாளன் னைக்கு பாட்டிய தனியா விட இஷ்ட மில்லை அவருக்கு. எதுக்கும் போய் பாருங்க. எனக்கு என்னமோ பயமா இருக்கு.''

பாண்டு எழுந்தான். மதியம் பக்கத்து ஊரில் வண்டி கவிழ்ந்ததாக செய்தி வந்ததும் ஏற்படாத திகில் இப்போது நெஞ்சில் பரவ ஆரம்பித்தது. ''நீ பதறாம இரு. நா போய் பாத்துட்டு சுருக்க வந்திடறேன்''- அவசர மாய் சட்டையை மாட்டிக் கொண்டு ஸ்கூட் டரை உதைத்தான். சாரதா கடவுளை வேண் டியபடி இருந்தாள்.

மாலையானது. பாண்டு வரவில்லை. இரவு 7:30 ஆனது. சாரதா டீ.வி. செய்தி கேட்டாள். ரயில் சேதம் பற்றிய மோசமான செய்திகளைக் கேட்டு கலங்கியபடி அமர்ந் திருந்தாள். இரவு 9:45 ஆனது. பாண்டு வரவில்லை. ஆங்கிலச் செய்தியும் கேட் டாள். விரல் கடித்து கணவனை எதிர்நோக்கி அமர்ந்திருந்தாள். மணி 11 ஆனது. கிழம் வேடிக்கை பார்த்தது.

ஸ்கூட்டர் வரும் சப்தம் கேட்டது. பாண்டு வந்து சட்டையை மாற்றி அமரும் வரை பொறுமையாக இருந்தாள். பாண் டுவே ஆரம்பித்தான். ''சாரு... ரொம்ப கோரம்டி. வெங்கடேசன் குடும்பம் அதுல தான் வந்திருக்கு. அத்தனை பேரும் போய்ச் சேர்ந்திட்டா... கோமதி மொகமே தெரியாத படி செதஞ்சிருக்கு. வலது கை கழண்டு கெடக்கு.''

சாரதா விக்கித்து நின்றாள். கிழத்தைப் பரிதாபமாய்ப் பார்த்தனர். கிழம் அதே சிரிப்புடன் அமர்ந்திருந்தது. பாண்டு கிழத் தின் அருகில் வந்து பரிவுடன் கையைப் பிடித்தான். ''பாட்டி உங்க வெங்கடேசன் போயிட்டான். குடும்பமே போயிட்டது. உங்களை முந்திண்டு போய்ச் சேர்ந்துட்டா. நீங்க என்ன பண்ணப் போறீங்க. பாட்டி... நா.. சொல்றது புரியறதா?'' பாண்டு குரல் கம்ம கூற, கிழம் அதே சிரிப்பில் ''ஹேங்'' என்றது. இம்முறை கிழம் சற்று அதிகமாய் சிரித்தது போலிருந்தது முகம். சாரதாவின் கண்களுக்கு கிழம் கிழமாய் தெரியவில்லை. கிழத்தின் சிரிப்பின் அர்த்தம் புரிந்ததோ, புரியாமலோ, சாரதாவினுள் உள்ள ஏதோ ஒன்று கரைந்து சாரதா விக்கி அழ ஆரம்பிக்க பாண்டு விழித்தான்.



கூட்டு செய்யும் போது
தனியா, உளுத்தம்பருப்பு,
இன்னும் சில பொருட்களை
அரைத்து விடுவதற்குப் பதிலாக
இரண்டு ஸ்பூன் ரசப் பொடி
போட்டால் போதும். பொடி
தூவிய கறிகளுக்கும் சேர்க்கலாம்.
அரைத்துவிட்ட அதே சுவை
கிடைக்கும்.

- மஞ்களா கிருஷ்ணன்

அவரைப் பேச விடுங்கள்



"டியர், எனக்கு பிரமோஷன் கிடைச்சிருக்கு..."

அட்வர்டைஸிங் கம்பெனி ஒன்றில் நிர்வாகியாக வேலை பார்க்கும் புவனா, உற்சாகமாகக் கூவிக் கொண்டு கணவனிடம் ஓடினாள்.

பிரகாஷ் புன்னகைத்தான். "கங்கிராட்ஸ்" சன்னக் குரலில் சொன்னவன் சட்டப் புத்தகத்தில் மூழ்கினான். ப்ராஸிக்யூட்டர் அவன்.

திகைத்து நின்றாள் புவனா. கணவன் எப்போதுமே இப்படித்தான். அதிகம் பேசுவதுமில்லை, பேசினால் கவனிப்பதுமில்லை. அதற்காக... இத்தனை முக்கியமான விஷயத்தை, சந்தோஷ சமாசாரத்தைச் சொல்லும் போது கூடவா...? பிரகாஷ் மீது வெறுப்பு வந்தது புவனாவிற்கு.

புவனாவைப் போல்தான் நிறையப் பெண்கள் தங்கள் கணவரிடம் குறை காண்கிறார்கள். "அவர் என்னை ஒரு பொருட்டாகவே கருதுவதில்லை" என்று குற்றம் சாட்டுகிறார்கள்.

"எனிதிங் ராங்?" பிரகாஷிடம் கேட்டாள் புவனா.

"நோ, எவ்ரிதிங் இஸ் ஃபைன்" அவன் எழுந்து தன் ரூமை நோக்கி நடந்தான்.

"பின் எதற்காக என் ப்ரமோஷன் பற்றி மேலும் தெரிந்து கொள்ளாமல் போகிறார்?" குழப்பமுற்றாள் புவனா.

பிரகாஷின் மவுனம் அவர்களுடைய உறவையே பலவீனப்படுத்துவதாகி விட்டது.

புவனா ஒரு மனவியல் நிபுணரிடம் ஆலோசனை கேட்டாள்.

அவர் சொன்னார், "பெண்ணின் நேசத்தைப் பெறுகிறவரைதான் ஆண் நிறையப் பேசுவான். பிறகு சத்தமே கேட்காது. பெண்ணோ நேற்று போல் இன்று இல்லையே என்று விசனிப்பாள். ஆக்ரோம் கொண்டு அதிகம் பேச ஆரம்பித்து விடுவாள்" என்று.

பொதுவாகக் கணவனைப் பற்றி மனைவி கூறக் கூடிய குறைகள் மூன்றுதாம்.

'அவர் உணர்வுகளைப் பூட்டி வைக்கிறார்' :

'அப்செட் ஆகிவிட்ட நிலையிலோ, மனம் சோர்வுற்ற நிலையிலோ, என் கணவர் என்னிடம் பேசவே மாட்டேங்கறார்' என்று சில பெண்கள் சொல்கிறார்கள். அவர்களுடைய கணவரின் மவுனம் அவர்களைக் காயப்படுத்துகிறது! என்ன ஆச்சு இவருக்கு? திகைக்கிறார்கள்.

இப்படி ஒரு நிலை ஏன் வருகிறது? மனோவியல் நிபுணரின் பதில் என்ன தெரியுமா. "ஆணும், பெண்ணும் உணர்ச்சிகளை வெவ்வேறு விதமாக வெளிப்படுத்துகிறார்கள்" என்பதுதான். 'உணர்ச்சிகளை பகிர்ந்து கொள்வதால் எந்தப் பிரயோஜனமும் கிடையாது' என்றுதான் ஆண் போதிக்கப்பட்டிருக்கிறான். பிரச்னைகளை எப்

படிக் கையாள வேண்டும் என்பதிலேயே கண்ணும் கருத்துமாய் இருந்து விடுகிறான். மாறாக, பெண் 'ஒளிவு மறைவு கூடாது' என்றுதான் அறிவுறுத்தப்பட்டிருக்கிறாள். தன்னைப் போலவே தன் கணவனும் இருக்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறாள்.

'அவரால் மனநிலையே பாழாகி விடுகிறது' :

பெண்கள் பர்ஸனலான விவரங்களில் ஆர்வம் காட்டுவார்கள்.

'யார்? எதைச் சொன்னது? என்ன அர்த்தம்.. எப்படித் தெரிந்தது?' ரீதியில் கணவரும் தங்கள் பாணியிலேயே உரையாட வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்கிறார்கள்.

ஆணுக்குப் பேச்சு என்றால் அது அந்தரங்கமானதாகவோ, உணர்வு பூர்வமானதாகவோ இருக்க வேண்டுமென்பதில்லை.



அவனுக்குப் பிள்ளையை எந்த ஸ்கூலில் சேர்க்கலாம், இன்கம்டாக்ஸ் பிரச்னை, டென்னிஸ் கேமை எப்படி இம்ப்ரூவ் செய்து கொள்வது போன்று காரியார்த்தமாகத்தான் பேச வரும். பொதுவாக ஆண்கள் தம்மை வசீகரிக்காத விஷயங்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை.

'மற்றவர்களிடம் மணிக்கணக்காகப் பேசுகிறார்' :

சில இல்லத்தரசிகளின் புகார் இது. 'ஆஃபீஸிலிருந்து வீட்டுக்கு வரும்போதே டயர்டா காண்பிச்சுக்கறார். பேசவே தெம்பில்லாத மாதிரி 'தொப்'... னு சோஃபாவல சாஞ்சிண்டு, எதைச் சொன்னாலும் காதில் போட்டுக்கறதில்லை. அப்போ யாராவது ஒரு ஃப்ரெண்ட் தேடிட்டு வரட்டுமே, முகம் சட்டுனு மாறிடறது. சளசளன்னு பேச முடியறது' என்று அங்கலாய்க்கிறார்கள்.

பெண்ணைப் பொறுத்தவரை 'பேச்சு' என்றால், அதில் ஒரு இன்வால்வ்மெண்ட், சுவாரஸ்யம் இருக்க வேண்டும். வீட்டில் இளைப்பாறுதல்தான் ஆணுக்கு அவசியமாய்ப் படுகிறது. வீண் விவாதங்களில் சிக்கிக் கொள்ள அவன் விரும்புவதில்லை.

உங்கள் கணவர் கலகலப்பாக பேச வேண்டுமா? இந்த யுக்திகளை கையாண்டு பாருங்களேன்.

'சரியான நேரத்தைத் தேர்ந்தெடுங்கள்' :

கணவர் வீட்டுக்கு வரும்போது கைக் காரியங்களை முடித்துக் கொண்டு ஹாய்யாக பேச முனைவீர்கள். அவரோ இப்போதைக்கு ஓய்வு தேவை, அப்புறமா அரட்டை அடிப்போமே என்ற நினைப்பில் இருப்பார். ஸோ....



'அவரே முதலில் பேசட்டும்' :

சில நேரங்களில் கணவரின் மவுனம் மனைவிக்கு ஏமாற்றத்தையும், ஆத்திரத்தையும் கொடுப்பதாக அமைந்துவிடும். எரிச்சல் காரணமாக 'சண்டைக்காரி, பெரிய உபத்திரவம்' என்ற பட்டத்தையும் அவள் வாங்கிக் கட்டிக் கொள்ள நேரும்.

உங்கள் கணவர் பதிலளிக்காத நிலையில் அவருடைய மவுனத்தைக் கலைத்துப் பேச நீங்கள் முற்பட வேண்டாம்.

'இது பற்றி நாளை பேசுவோம்' என்று பொறுத்திருங்கள். அவருடைய பதிலை எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பதை மட்டும் உணர்த்தி விடுங்கள்.

'ஊதிப்பீடு தேவை' :

'என்னங்க, இன்றைக்கு ஆஃபீஸ் ஒர்க் எப்படி?' என்று நீங்கள் கேட்டால், 'ஆகா,

பரவாயில்லை' என்றோ, 'ப்ச... அதை ஏன் கேக்கறே' என்றோதான் உங்கள் கணவர் பதில் சொல்லுவார். 'விற்பனையை அதிகரிக்க என்ன மாதிரி முடிவெடுத்திருக்கிறீர்கள்?' என்கிற தினுசில் குறிப்பிட்டுக் கேளுங்கள். விரிவாகப் பேசுவார். எதையும் குறிப்பிட்டுப் பேசுவது உங்கள் அக்கறையைக் காட்டும், அவருடைய ஆர்வத்தைத் தூண்டும்.

'உங்கள் அசைவுகள் கவனிக்கப்படுகின்றனவா?' :

ஒரு புத்தகத்தைத் தட்டிக் கொண்டு பேசுங்கள். உங்கள் கணவர் சமர்த்தாக உட்கார்ந்து கேட்டுக் கொண்டிருப்பார். உரையாடலைத் தொடரும் போது கைகளை குறுக்கே கட்டிக் கொண்டிராதீர்கள்.

உடம்பில் விறைப்புத் தன்மை வேண்டாம். குரலில் இனிமையை கூட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

'ஆர்வத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்' :

தங்கள் முழு கவனத்தையும் வேலை அல்லது பிள்ளைகளின் பால் மையப் படுத்திக் கொண்டவர்களுக்கு, பேச வேறு விஷயமே இருப்பதாய்த் தோன்றாது. புதிய, வித்தியாசமான நடவடிக்கைகளில் இருவருமாய்ப் பங்கெடுக்கும் போது, நீங்கள் நிறையவே பேசிக் கொள்ள முடியும். பயணம், தோட்ட வேலை, பொதுத் தொண்டு, வாக்கிங் என்று எத்தனை இல்லை!

'அக்கறையாய்க் கவனியுங்கள்' :

உங்கள் கணவர் பேசும்போது அக்கறையாய்க் கவனியுங்கள். மனதை வேறு விஷயங் களில் அலையவிடாதீர்கள். அவர் சொன்னதையே திருப்பிச் சொல்லிக் கொண்டிரா தீர்கள், தடுத்துப் பேசாதீர்கள்.

'நியாயமாக தர்க்கியுங்கள்' :

நேர்மையாக போராடுவது எப்படி என்றே பல தம்பதிகளுக்குத் தெரிவதில்லை. பெண்தான் அடிக்கடி குறை பேசுகிறவளாய் இருப்பாள். ஆணும் ஒத்துப் போகமாட்டான். எதுவுமே சரியாவதில்லை. திரும்பத் திரும்ப ஒரே விஷயத்துக்காகச் சண்டை இடுவார்கள்.

பல ஆண்கள் விவாதிப்பதையே தவிர்க்க விரும்புவார்கள்.

எதிர்மாறான வார்த்தை, குற்றம் சாட்டும் தொனி, கடந்தகாலத் தவறுகளை தோண்டுதல் போன்ற காரியங்கள் மனைவிக்கு உதவாது.

'நீங்க எப்பவுமே இப்படித்தான்...', 'உங்களால் ஒரு போதும்....' போன்ற வார்த்தைகளை அவள் தவிர்க்க வேண்டும். ஒட்டு மொத்தமாக கணவனையே குற்றம் சாட்டக் கூடாது (அவர் பிழை புரிந்தாலும்) பிரச்னையில் தன் பங்கு என்ன என்பதைச் சுட்டிக் காட்டி விடுவது நல்லது.

நீலவேணி, தன் கணவன் பிரசாத்தையும் தன்னுடைய தோழிவீட்டு விருந்துக்கு அழைத்துப் போனாள். சில பழைய சிநேகிதிகளையும், முக்கிய மனிதர்களையும் அங்கே சந்திக்க நேர்ந்தது.

நேரம் போனதே தெரியவில்லை. கணவன் ரொம்பவே சங்கடத்தில் மாட்டிக் கொண்டு தவித்திருக்கிறான்! அவளுக்குப் புரிந்தது.

வீடு திரும்பும்போது இது தொடர்பாக அவள் ஏதும் பேசாதிருப்பின், பிரசாத்துக்கு 'சே' என்றாகி விட்டிருக்கும். தொடர்நாளில் இனம் தெரியாத எரிச்சல் காட்டுவான். நீலவேணி செய்ய வேண்டியது என்ன? 'சாரிங்க, இது ரொம்ப முக்கியமான பார்ட்டி. நான் ஆரம்பிக்கிற அட்வர்டைஸிங் கம்பெனிக்கு இந்த மனுஷங்களால் நிறைய அனுகூலம் இருக்கு. அதனால்தான்... அடுத்த முறை இத்தனை டயமாகாமே பார்த்துக்கறேன்' என்று தனியாகச் சொல்ல வேண்டும்.

'தன்னுடைய உணர்வுகளுக்கு மனைவி மதிப்புக் கொடுக்கிறாள்' என்பதை உங்கள் கணவர் புரிந்து கொள்ளும்படி செய்யுங்கள். நெற்றிக்கண் திறக்க மாட்டார்.

– தேவநாதன்



என் நாத்தனாரின் ஊரில் எப்போதும் மாங்காய் இஞ்சி கிடைக்கும். தோலைத் திருத்தி விட்டு ஊறுகாய் போட்டார் அவர். தோலை தூர எறியும் சமயம் 'மோரில் போடுங்களேன்' என்றேன். போட்டார். அந்த மோரை ருசி பார்க்க வேண்டுமே! ருசியோ ருசி போங்கள்.

- கி. மஞ்சுளா

இம்மாத இல்லத்தரசி







* சாந்தி





பொருள் : முளை கட்டிய உணவு

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

டெஸர்ட்

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சைப் பயறு - 25 கிராம்,
கொத்துக்கடலை - 25 கிராம்,
உலர்ந்த பட்டாணி - 25 கிராம்,
சோளக் கதிர் - 25 கிராம்,

இந்த முளைகட்டிய பருப்பு வகைகளோடு 10 கிராம் பாதாமி, மூன்று ஏலக்காய்களுடன் நன்கு பொடியாக அரைத்துச் சலித்துக் கொள்ளவும். இந்தப் பொடியில் சிறிது பால் விட்டுக் குழைத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன்,

நன்கு பழுத்த வாழைப்பழம் - 2 (நறுக்கிய பச்சை வாழைப்பழம்)
ஆப்பிள் (அ) மாம்பழம் - 2 (பொடியாக நறுக்கியது)
கண்டென்ஸ்டு மில்க் - 1 டின்,
சர்க்கரை - 1/4 கிலோ.

ஆகிய இவையெல்லாவற்றையும் ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு அடுப்பில் 'சிம்'மில் வைத்துக் கைவிடாமல் கிளறவும். இது நன்கு கொதித்து திரட்டுப்பால் விதத்தில் வந்ததும் இறக்கி, அதில் பொடியாக உடைத்து நெய்யில் வறுத்த முந்திரிப் பருப்பும், பிஸ்தாவும் (பச்சையாக) போட்டு ஆற வைக்கவும். ஆறியதும் அதனை ஃப்ரீஸரில் வைத்து எடுத்து (மூன்று அல்லது நான்கு மணி நேரம் இருந்தால் கூட போதுமானது.) கட்டோரிகளில் வைத்து ஐஸ்கிரீம் போலவும் சாப்பிடலாம். சப்பாத்தி, பூரிக்கும் ஏதுவானது. விருந்து நாட்களில் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு இந்த டெஸர்ட் பரிமாறலாம். ஏலக்காய் போடவில்லையென்றால் இறுதியில் வெண்ணிலா எஸென்ஸ் இரண்டு சொட்டு விடவும்.

- வசுதா ஸ்ரீனிவாசன், பெங்களூர்.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 200/-

தான்ய கொழுக்கட்டை

தேவையான பொருட்கள் :
பச்சைப் பயறு - 1 பிடி,
கொண்டை கடலை - 1 பிடி,
தட்டைப் பயறு - 1 பிடி,
பட்டாணி - 1 பிடி,
மொச்சை - 1 பிடி,
பச்சை மிளகாய் - 6,
உப்பு - தேவையானது,
தாளிக்க எண்ணெய்,
கடுகு - 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
கடலை பருப்பு - 1 டீஸ்பூன்,
பெருங்காயம் - ஒரு சிட்டிகை.

செய்முறை :

தான்ய வகைகளை முதல் நாளே சுத்தம் செய்து தண்ணீரில் சுமார் 6 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும் (தனித்தனியாக). பிறகு தனித் தனியாக தான்யங்களை மெல்லிய துணியில் கட்டி வைக்கவும். சுமார் 6 மணி நேரம் கழித்து முளைகள் தெரிய ஆரம்பிக்கும். பிறகு சிறிது சிறிதாகத் தண்ணீர் தெளிக் கவும். முளை நன்றாக வந்ததும் மிக்ஸியில் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகப் போட்டு கர கரப்பாக அரைக்கவும். அத்துடன் பச்சை மிளகாய், கொத்துமல்லி, கறிவேப்பிலை, பெருங்காயம் போட்டு கலந்து வைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு வாணலியில் எண் ணெய் விட்டு கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு தாளிக்கவும். அரைத்த விழுதையும் போட்டுக் கிளறவும். சூடு ஆறி யதும் கொழுக்கட்டை உருட்டுவது போல உருட்டி வைத்துக் கொள்ளவும்.

குக்கரில் இட்லி தட்டில் வைத்து வேக விடவும். நன்றாக ஸ்டீம் வந்து குக்கரின் வெயிட்டும் போடவும். இரண்டு சத்தம் வந்ததும் இறக்கி விடவும். பத்து நிமிடம் கழித்து குக்கரைத் திறந்து தக்காளி சட்டினியோ (அ) தக்காளி சாஸ் கூட சாப்பிட லாம்.

- சாவித்திரி சுப்ரமண்யம், தூத்துக்குடி.

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 100/-

முளை கட்டிய டால் மசாலா நூடுல்ஸ்

தேவையான பொருட்கள் :
ராஜ்மா - 200 கிராம்
(பெரிய சிவப்புக் காராமணி),
கொத்துக்கடலை - 100 கிராம்,
உடைத்த கடலை - 50 கிராம்,
பனீர் - 100 கிராம்,
சேமியா - ½ கிலோ,
துருவிய காரட் துருவல்
- 1 பெரிய கப்,
பச்சை மிளகாய் - 5,
தக்காளிச் சாறு - 1 கப்,
இஞ்சி - 1 சிறிய துண்டு,
பூண்டு - 5 பற்கள்,
கரம் மசாலா தூள் - 1 டீஸ்பூன்,
டால்டா - 50 கிராம்,
ஆயில் - 100 கிராம்,
பால் - 1/4 லிட்டர்.
கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தழை - சிறிது.

செய்முறை :

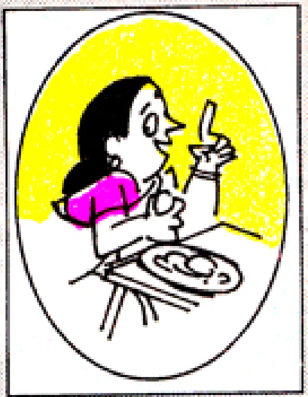
ஒரு சுத்தமான வெள்ளைத் துணியை சுத்தமான தண்ணீரில் நனைத்து எடுக்கவும். (அழுத்திப் பிழியக் கூடாது.) அதில் ராஜ்மா, கொத்துக் கடலை இரண்டையும் தனித்தனி யாகக் கட்டி உயரத்தில் தண்ணீர் வடியும்படி தொங்க விடவும். மறுநாள் காலையில் எடுத்துப் பிரித்துப் பார்த்தால் முளை விட்டி ருக்கும்.

பனீர் செய்யும் முறை : உணவு தயாரிக்க மூன்று மணி நேரத்திற்கு முன்பு 1/4 லிட்டர்



உருளைக் கிழங்கு காரக்கறி செய்யும்பொழுது, உரித்த கிழங்கை இரண்டு தக்காளி சேர்த்து வதக்கிப் பின்பு பொடி சேர்த்து வதக்கினால், காரக்கறி பிடிக்காதவர்கள் கூட இன்னும் வேண்டும் என்று கேட்டுச் சாப்பிடுவார்கள்.

- பிரேமா மணி



தேங்காய்ப் பொடி
நிறையச் செய்து சீந்துவாரின்றி
இருக்கிறதா? கவலையை விடுங்கள்!
பொரியல் செய்யும் பொழுது, காரப்
பொடிக்குப் பதிலாக தேங்காய்ப் பொடி
சேர்த்தால், பொரியலின் சுவை மிகவும்
தூக்கலாக இருக்கும்.

- பிரேமா மணி

பாலைக் காய்ச்சியதும் சூட்டில் 1/2 மூடி எலுமிச்சை சாறு பிழிய பால் திப்பி, திப்பியாக திரிந்து விடும். ஆறியதும் ஒரு மெல்லிய வெள்ளைத் துணியில் கொட்டி மேலே உயரத்தில் தொங்கும்படி வைத்தால் (நீரெல்லாம் வடிந்து சிறிய, சிறிய வெண்ணிற திரட்டுகள் கிடைக்கும்) ஒரு மணி நேரம் கழித்துப் பார்த்தால் பனீர் தயார்.

நூடுல்ஸ் மசாலா செய்முறை : முளை கட்டிய பயறுகளையும், காரட் துருவலையும் தனித்தனி சிறிய கிண்ணங்களில் போட்டு குக்கரினுள் வைத்து 7 நிமிடம் சென்றதும் முதல் விசில் சத்தத்தில் இறக்கி விடவும்.

பின் அடுப்பில் வாணலியைப் போட்டு சூடேறியதும் உடைத்த கடலையை போட்டுப் படபடவென்று பொரிந்ததும் எடுத்துச் சற்று கரகரப்பாகப் பொடி செய்து கொள்ளவும்.

அதே சூடான வாணலியில் பச்சை மிளகாயைப் போட்டு வதக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும். பின் 25 கிராம் டால்டா போட்டு பனீரை கொட்டி லேசாக வதக்கி எடுத்துக் கொண்டு சேமியாவை கொட்டி மீதமுள்ள டால்டாவைப் போட்டுப் பொன்னிறமாக வறுத்துத் தனியே எடுத்துக் கொள்ளவும்.

மூன்று தக்காளியை மிக்ஸியில் போட்டு நன்கு கூழ் செய்து எடுக்கவும். இதுவே தக்காளிச் சாறு. இஞ்சி, பூண்டு, வதக்கிய பச்சை மிளகாய், தோல் நீக்கிய வெங்காயம் முதலியவற்றை தனித்தனியே மிக்ஸியில் போட்டு விழுதாக அரைத்து எடுக்கவும்.

அடுப்பில் வாணலியைப் போட்டு (அல்லது வாயகன்ற அடி கனமான பாத்திரம்) எண்ணெய் விட்டு சூடானதும் இஞ்சி, பூண்டு விழுதைப் போட்டு வதக்கவும். பின் அத்துடன் பச்சை மிளகாய் விழுது, வெங்காய விழுதைக் கொட்டி வதக்கிய பின் தக்காளிச் சாற்றை சேர்த்துச் சுருளச் செய்து கரம் மசாலா பவுடரைத் தூவி கிளறியவுடன் வெந்த பயறு வகைகள், காரட் துருவலைக் கொட்டி போதுமான தண்ணீர் சேர்த்து 5 நிமிடம் மூடி கொதித்ததும் பொன் னிற சேமியாவை சிறிது, சிறிதாகச் சேர்த்து தகுந்த அளவு உப்பு சேர்த்து மூடி விடவும். நன்கு வெந்து கமகமவென்று மணம் வந்ததும் இறக்கி பொரித்த பனீரைச் சேர்த்து கிளறி மூடி விடவும். ஐந்து நிமிடம் இடைவெளி தந்து சூடு சிறிது ஆறியதும் உடைத்த கடலை தூள், கொத்துமல்லித் தழையைத் தூவவும். நூடுல்ஸ் மசாலா குழந்தைகள் விரும்பும் உணவு. புதினா சட்னி ஏற்றது.

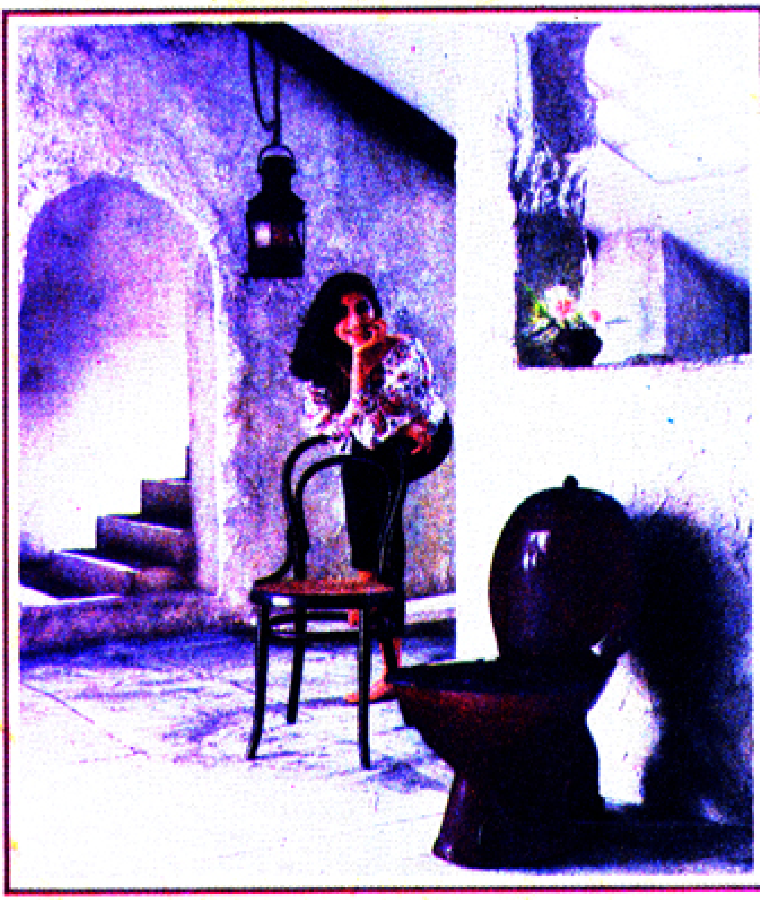
பின்குறிப்பு : இதைப் போல் பச்சைப் பட்டாணி, சோயா பீன்ஸ், முழு பாசிப் பயறு, முழு கறுப்பு உளுந்து போன்றவற்றிலும் முளை கட்டலாம். இவ்வாறு முளை கட்டிய உணவு புரோட்டீன்கள் அதிகமிருப்பதால் மிகுந்த சத்தும் ஆகும். மேலே கூறியபடி சேமியாவை நீக்கி விட்டு அரிசி சேர்த்தால் புலாவ் தயார். ஒன்றும் சேர்க்காமல் பயறுகள், மசாலா பொருட்களைச் சேர்த்தால் டால் மசாலா கிடைக்கும். இது இட்லி, தோசை, பூரி, ரொட்டிக்குத் தொட்டுக் கொள்ள ஏற்றது. முளை கட்டிய பயறுகளை கடுகு, மிளகாய் தாளித்து சுண்டலும் செய்யலாம். மைதா சேர்த்து சமோசா தயாரிக்கலாம். பயறுகளை மசித்துக் கடலை மாவினுள் வைத்து போண்டா செய்யலாம்.

- சாந்தி சூரியமூர்த்தி,
கிழக்கு தாம்பரம்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

ஹாட் பிட்ஸா

தேவையான பொருட்கள் :
முளைவிட்ட பாசிப் பயறு,
முளை விட்ட காராமணி இரண்டும்
- தலா ஒரு கப்,
வேகவைத்த உருளைக் கிழங்கு
1/4 கிலோ,



Model featured : Parryware Cascade. European Water Closet. Colour: Brazen Burgundy. Satin finish. Also featured: Sherie Meher-Homji, a leading model. All by herself in a world of glamour.

GLAMOUROOMS

by Parryware

MEMBER MURUGAPPA GROUP

EID Parry (India) Limited, Ceramics Division, Dare House, Madras - 600 001

HTA·7037·94



வொர்ஸ்டட்
சூட்டிங்ஸ்
அளிக்கும்
சொகுசான ஃபால்.
மற்றும் உணர்வு.
இப்போது
சேலாரி ப்ரிமீயம்
வொர்ஸ்டட் சூட்டிங்ஸ்
பறைசாற்றும் இந்த
வித்தியாசத்தை.
மிருதுவான மற்றும்
மென்மையான
உணர்வை வழங்கும்
சூட்டிங்ஸ் அணிய
சேலாரி ப்ரிமீயம்
வொர்ஸ்டட் சூட்-
டிங்ஸ் நேர்த்தியான
உல் மற்றும் தரமான
பாலியெஸ்டர்
இணைந்தது. ஃபால்
மற்றும் அணியும்
உணர்வில்
நிகரற்றது.
அறிமுகம்
ப்ரிமீயம்
சேலாரி
வொர்ஸ்டட் சூட்டிங்ஸ்
பாம்பே டையிங்

காய்ந்த மிளகாய் - 2,
இஞ்சி, வெள்ளைப் பூண்டு
அரைத்த விழுது - 1 டீஸ்பூன்,
உப்பு - தேவையான அளவு,
துருவிய சீஸ் - 1 கப்,
தக்காளி, குடமிளகாய்,
காரட் (வட்டமாக நறுக்கியது)
- தலா ஒன்று,
பேகிங் பவுடர் - 1 டீஸ்பூன்,
சோடா உப்பு - 1/2 டீஸ்பூன்,
ரொட்டிப் பொடி - 1/2 கப்.

செய்முறை :

முளைவிட்ட பாசிப் பயறு, காராமணி இவைகளுடன் காய்ந்த மிளகாய் சேர்த்துக் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். இத னுடன் உருளைக்கிழங்கை நன்றாக மசித் துக் கலந்து மறுபடியும் அரைத்துக் கொள்ள வும். அரைத்த கலவையுடன் இஞ்சி, பூண்டு அரைத்த விழுது, உப்பு, பேகிங் பவுடர், சோடா உப்பு கலந்து கொள்ளவும். ஓர் அகன்ற அலுமினிய பாத்திரத்தில் எண் ணெய் தடவி இந்தக் கலவையில் பாதியைக் கையினால் சமமாக பரப்பவும். இதன் மேல் நறுக்கிய தக்காளி, காரட், குடமிளகாயை வைக்கவும். பின்னர் பாதி சீஸை இதன் மேல் தூவி, மீதமுள்ள கலவையால் இதனை மூடவும். மேல் பாகத்தில் மீதி சீஸை பரப்பி ரொட்டிப் பொடியைத் தூவவும். இதனை ஓவனில் 300 டிகிரியில் 20 நிமிடங்கள் வைத்து எடுக்கவும். சுவையான சத்தான இந்த 'பிட்ஸா' சிறுவர்க்கும் முதியோர்க் கும் ஏற்ற உணவு.

எஸ். ஷைலா சம்பந்தன், சென்னை - 20.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

ராகி நூடுல்ஸ் சூப்

தேவையான பொருட்கள் :

ராகி - 1/2 கப்,
பார்லி - 2 மேசைகரண்டி,
முளைத்த கோதுமை
- 4 மேசைகரண்டி,
பொடியாக நறுக்கிய காய்கறி
- 1 கப் (காரட், பீன்ஸ்,
கோஸ், காலிஃபிளவர்)
பால் - 2 மேசைகரண்டி,
உப்பு, மிளகு
- தேவைக்குத் தகுந்தபடி,
கார்ன்ப்ளவர் தேவையானால்,
துருவிய பாலாடை (சீஸ்) கொஞ்சம்.

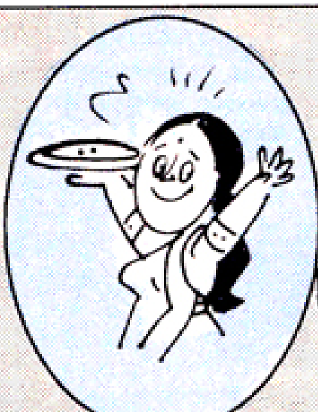
செய்முறை :

ராகியைச் சுத்தம் செய்து இரவு நனைத்து வைக்கவும். மறுநாள் தண்ணீர் வடிகட்டி வைக்கவும். அதற்கு மறுநாள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வாணலியில் இட்டு பொன்னிறமாக வறுத்து ஆறியதும் பொடி செய்து சலித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

இந்த ராகி மாவை பால் விட்டு கெட்டி யாகப் பிசையவும். மெல்லிய அப்பளமாக இட்டு கத்தியினால் மெல்லிய நூடுல்ஸ் போல் நறுக்கவும். சற்று நேரம் உலர வைக் கவும். (முளை கட்டிய கோதுமை) கோதுமை, பார்லி காய்கறிகளை பிரஷர் குக்கரில் போட்டு நன்றாக வேகவைக்கவும். ஆறியதும் மிக்சியில் இட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். கொஞ்சம் தண்ணீர் (2 அல்லது 3 கப்) சேர்த்து தேவையான உப்பு போட்டு கொதிக்கும் போது ராகி நூடுல்ஸ் ஒவ் வொன்றாக மெதுவாகப் போடவும். அது வெந்ததும் கீழே இறக்கி வேண்டிய மிளகுத் தூள் சேர்த்துத் துருவிய சீஸ் மேலாகத் தூவி சூடாக பரிமாறவும்.

சூப் அதிகம் கெட்டியாகாமல் இருந் தால் கார்ன்ப்ளவர் கரைத்துச் சேர்த்து கொதிக்க வைக்கவும். இந்த சூப் குழந் தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை எல்லோ ருக்கும் உகந்த சத்துள்ள சூப்.

- கமலா வேணுகோபாலன்,

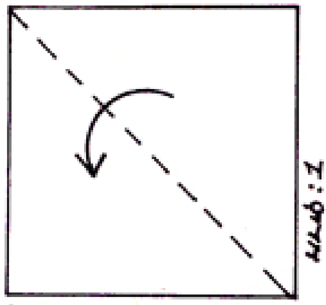


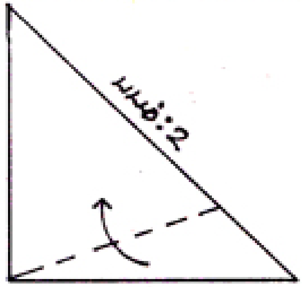
கோதுமையுடன் கிலோவுக்கு 100 கிராம் முழு கொத்துக் கடலையும் (சன்னா) 100 கிராம் சோயா பீன்ஸும் சேர்த்து அரைத்து மாவாக்கினால் சப்பாத்தி முதலியவை நல்ல நிறம், மணம், ருசியுடன் கூட, தேகத்திற்கு நல்ல ஆரோக்கியத்தையும் கொடுக்கும்.

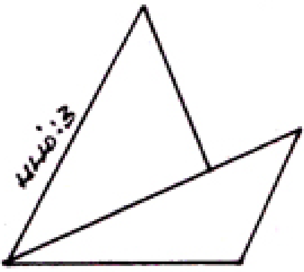
- மைதிலி

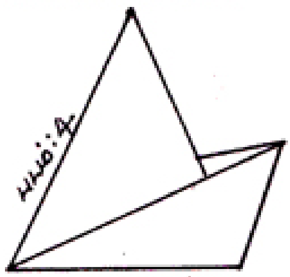
வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிப்பதற்கு வாழ்த்து மடல்கள் தற்காலத்தில் நம் சமூகத்தில் ஒரு இன்றியமையாத சாதனமாகி விட்டன. ஏன் நீங்களே ஒரு மடலைத் தயாரிக்கக் கூடாது? மனச் சந்தோஷத்தையும், திருப்தியையும் அளிப்பதோடு, சொந்த முயற்சியால் உருவாக்கப்பட்ட அம்மடலைப் பெறுபவர்கள் அதைப் பெரிதும் பாராட்டுவதோடு, அதை ஓர் ஒப்புயர்வற்ற பொருளாகவும் மதிப்பர்.

ஆங்கிலப் புத்தாண்டு, பொங்கல் வரப் போகும் இச்சமயத்தில் இரண்டொரு வாழ்த்து மடல்கள் செய்வது பற்றி படங்களுடன் விளக்கப்பட்டுள்ளது. இது காகிதத்தைக் கொண்டு பல விதப் பொருள்களைச் செய்யும் ஜப்பானியரின் கலையான 'ஆர்காமி'யையும், பல்வேறு பொருள்களை இணைத்து ஒட்டும் கலையான "கோலாஜ்"யும், இணைத்து உருவாக்கப்பட்டது.





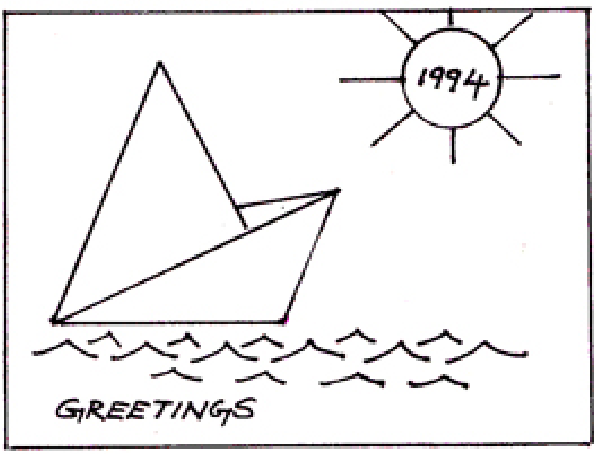




வாழ்த்து மடல் - 1

படம் 1ல் கண்டபடி ஒரு பொருத்தமான கலர் சதுர காகிதத்தை எடுத்துக் கொண்டு, அதை அதில் கண்டது போல் மடிக்கவும்.
அடுத்த படம் 2ல் குறிப்பிட்டபடி மடிக்கவும். இப்பொழுது

செய்து பாருங்கள்!



படம் 3ல் கண்டபடி ஒரு வடிவம் கிடைக்கும்.

படம் 3ல் உள்ள உருவத்தின் உள்புறத்தை வெளியாக்கி மடித்தால் பாய்மரத்துடன் கூடிய, படம் 4ல் உள்ளது போன்ற, ஒரு படகு கிடைக்கும். தேவையான இடங்களில் பசையைத் தடவி படகைச் சரியாக்கவும் வாழ்த்து மடல் அளவுள்ள, ஒரு தடிமனான வெள்ளைக் காகிதத்தில் படம் 5ல் கண்டவாறு சூரியன், பறவைகள், அலைகள் ஆகியவற்றை வரையவோ, வர்ணக் காகிதங்களை வெட்டி இணைக்கவோ செய்தால் படம் 5ல் கண்டவாறு ஒரு வாழ்த்து மடல் கிடைக்கும்.

புத்தாண்டை ஒட்டி உங்கள் நண்பர்களுக்கும் உறவினர்களுக்கும் அனுப்ப வாழ்த்து மடல் தயார். தங்களுக்குப் பிடித்த வாழ்த்துக்களை எழுதி அனுப்புங்கள்.

வாழ்த்து மடல் - 2

படம் 1-ல் உள்ளது போல் ஒரு அரை சதுரக் காகிதத்தை எடுத்துக் கொண்டு அதை அதில் குறிப்பிட்டுள்ளது போல் மடிக்கவும்.

இப்பொழுது படம் 2-ல் உள்ளது போன்ற உருவம் கிடைக்கும். அதை மேலும், அதில் குறிப்பிட்டுள்ளது போல், இரு பக்கங்களிலும் மடிக்கவும்.

இப்பொழுது படம் 3-ல் உள்ளது போன்ற உருவம் கிடைக்கும். அதைக் குறிப்பிட்ட இடத்தில் கத்தரியால் இருபுறமும் வெட்டிக் கொள்ளவும். வெட்டிய பாகத்தை படம் 4-ல் உள்ளது போல் மடிக்கவும்.

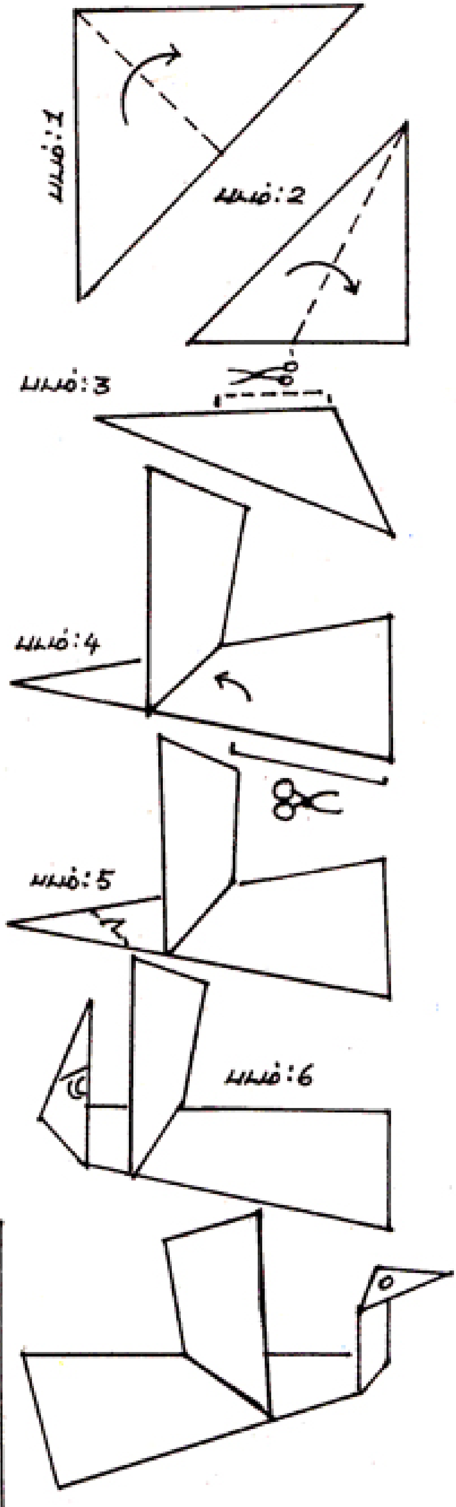
பின்னர் படம் 4ல் குறிப்பிட்டது போல் கத்தரியால் வெட்டிக் கொள்ளவும்.

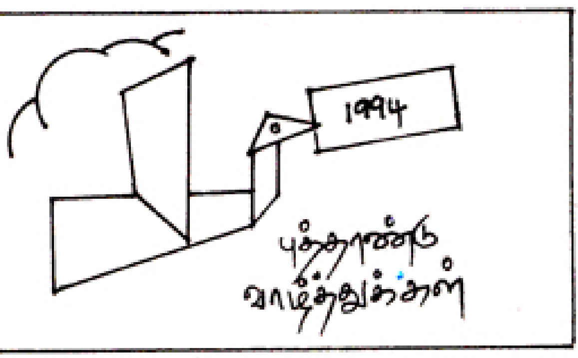
படம் 5, படம் 6 இவற்றில் குறிப்பிட்டுள்ளது போல் மடித்தால் படம் 7ல் காண்பித்துள்ளது போன்ற ஒரு பறக்கும் பறவையின் உருவம் கிடைக்கும்.

கண் முதலியவற்றைச் சேர்த்து, தேவையான காகிதத்தில் ஒட்டி வாழ்த்து மடலைத் தயாரிக்கவும்.

இதையே பெரிய அளவில் தயாரித்து காட்சி/அலங்காரப் பொருளாக வரவேற்பறையில் வைத்தால் சோபையாக இருக்கும்.

- தங்கம்

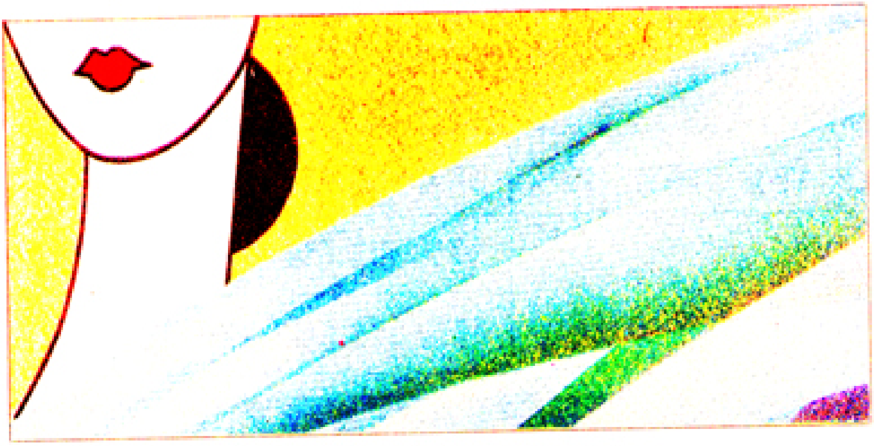




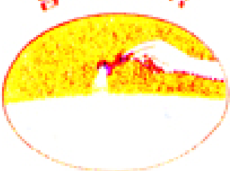
இப்போது

ரிவைவ்

குளிர்ந்த நீரில் கரையக்கூடிய இன்ஸ்டன்ட் ஸ்டார்ச்



தூவுங்கள்!



கலக்குங்கள்!



ஸ்டார்ச் தயார்!



குளிர்ந்த நீரில் கரையக்கூடிய ரிவைவ் இன்ஸ்டன்ட் ஸ்டார்ச், கஞ்சி போடுவதிலுள்ள அனைத்து தொல்லைகளிடமிருந்தும் விடுதலை அளிக்கிறது. கொதிக்க வைக்க வேண்டாம். வடிகட்ட வேண்டாம். இதை குழாய் நீரில் நேரடியாக கலந்து துணிகளை முக்கி, லேசாக பிழிந்தெடுங்கள். அவ்வளவேதான். துணிகள் கச்சிதமான மொரமொரப்பை பெற்றிடும். இனி கஞ்சி போடுவது ஒரு ஆனந்தமான வேலைதான். திட்டுதிட்டாக தெரியாமல், தலைவலி, முதுகுவலி தொந்தரவில்லாமல் துணிகளுக்கு மொரமொரப்பு. தன்னம்பிக்கை திகழட்டும் உங்கள் உடையில்.



ஒரே நிமிடத்தில் ஒரு புதிய தன்னம்பிக்கையை அளிக்கிறது.

என் இனிய தோழி

மாலதி

எப்போது நடந்தது அது? நான் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும்போதே என் வீட்டிலேயே மாற்றங்கள் எப்படி ஏற்பட்டன? எல்லாமே வழக்கம் போல. இட்லி, வத்தல் குழம்பு, வாராந்திர அவியல், சேமியா பாயசம், நாள் கிழமைகள் எல்லாம் ஒரே போல. விருந்தினர்கள் வருவது போவது எல்லாம் சாதாரணமாக.

நீ என் மனைவியாகி இந்த வீட்டுக்குள் வந்த போது ஒரு விசித்திரமான ரோபோவாகத்தான் எனக்குத் தெரிந்தாய். உனக்கு எது வரும் எது வராது என்று எனக்குப் புரியாமலிருந்தது. ஆட்டுக் கல்லில் அரைக்கத் தெரிந்தது உனக்கு. இரண்டு ஆணியில் என் அம்மாவின் நீளப் புடவையை நுனி சுற்றிக் கட்டத் தெரியவில்லை. புடவையும் கையுமாக நீ தவித்த போது பரிதாபமாயில்லை. வேடிக்கையாயிருந்தது எனக்கு.

''அம்மா, இதப் பாரேன், இவளுக்குப் புடவை கட்டி உலர்த்தக் தெரியலை'' என்றேன்.

சும்மா ஒரு பார்வை வீசிப் போனாள் அம்மா.

உன்னுடைய தெரியாத்தனங்களும் உன்னுடைய தவிப்புகளும் எங்கே? இப்போது உனக்கு எல்லாமே தெரிந்து விட்டனவா?

கண்ணும் கண்ணீருமாக சின்னச் சின்ன வார்த்தைகளில் நீ சொல்ல வந்ததை நான் எரிச்சலோடு, ''முழுசும் சொல்லித் தொலையேன், வாய்க்குள்ளேயே சொல்லாதேயேன்'' என்று உறுமிக் கொண்டு கேட்டுக் கொள்ளாமல் நிராகரித்திருக்கிறேன். இப்போது மெல்லிய குரலில் சொல்ல உனக்கு விஷயமேயில்லையா?

மூட்டை முடிச்சோடு கைக் குழந்தையோடு நீ ரயிலில் வந்திருக்கிறாய். ரயிலடிக்கும் வந்திருக்க வேண்டியவன் நைட் டியூட்டி செய்த களைப்பில் தூங்கிப் போயிருக்கிறேன். எப்படியோ வீடு வந்து சேர்ந்து அழுதிருக்கிறாய்.

''அதான் வந்திட்டே இல்ல? அழுகை என்ன இப்ப? நான் வேணும்னா வராம இருந்தேன்?'' என்று கேட்டு விட்டுத் திரும்பப் படுத்துத் தூங்கியிருக்கிறேன்.

அப்போதிலிருந்துதான் உனக்குப் பயம் போய் விட்டதா? என் மீது நம்பிக்கையும் போய் விட்டதா? அப்புறம் ஏன் நீ என்னை மனைவியாக நம்பவில்லை, ரயிலடிக்கு பஸ் ஸ்டாண்டுக்கு அழைத்துப் போகவும் கொண்டு விடவும்?

பாகிஸ்தான் ஆக்கிரமிப்பும் யுத்தமும் நடந்து கொண்டிருந்தது. வீட்டில் தனியாக நீ ஒருத்தியே. மாலை ஆறு மணியானால் இருட்டடிப்பு. முழுசும் கறுப்புப் போர்வை போர்த்துக் கொள்ளும். நீ தொலைபேசி பக்கத்திலேயே உட்கார்ந்து கொள்வாய்.



ஆபீசில் இருக்கும் என்னை அரை மணிக் கொருதரம் கூப்பிட்டு 'பயம், பயம்' என் பாய். நடு இரவுக்காய் நான் வரும் வரையில் புழைக்கடைப் பக்கம் கூட போக அஞ்சி காத்திருப்பாய்.

வந்த பின் சீறுவேன். ''உனக்குத் துணைக்காக எங்கிருந்து ஆள் கொண்டு வர? யாரை அக்கம் பக்கத்தில் கூப்பிடுவேன் நான்? தைரியம், தைரியம், தைரியம் அது தான் வேண்டும் வாழ்க்கைக்கு. அது இல்லா மல் ஒரு பெண்ணா?''

நான் கவனிக்கவேயில்லையே அந்தத் தைரியம் எப்போது வந்தது உனக்கு?

ஆனாலும் பாரேன். நம் திருமணத்தின் போது உனக்கும் எனக்கும் பலதும் தெரி யாமலிருந்தது. டெய்லரிங் மிஷினில் துணி அடிக்கத் தெரியாது. குழந்தையை எடுத்துக் கொஞ்சத் தெரியாது. சமைக்கத் தெரியாது. காய் வாங்கத் தெரியாது. டியூப் லைட் ஃபிக்ஸ் பண்ணத் தெரியாது. இப்படி எத்த னையோ தெரியாது. இப்போது உனக்கு அது



எல்லாமே நன்றாக வந்து விட்டது. எனக்கு மட்டும் தெரியாத லிஸ்ட் தெரியாததாகவே இருக்கிறதே!

உனக்குத் தெரியாததெல்லாம் தெரிந்த தாகி விட எனக்கு மட்டும் தெரிந்ததாக என் உத்யோகம் மட்டுமே ஆகி விட்டதே!

அந்த உத்யோகத்தில் மூழ்கித் தானே நீ எப்போது வளர்ந்தாய் என்று கவனிக் காமலே போய் விட்டேன்?

நீ கோயிலில் ஸ்வாமிகளோடு நாலாயிர திவ்யப்ரபந்தம் டிஸ்கஸ் பண்ணுகிற போது நான் பார்த்துக் கொண்டு வெறுமனே நிற் கிறேன். கல்யாணமான புதிதில் உனக்குத் தெரிந்த பாட்டெல்லாம் சொன்ன போது இந்தத் திருவாய் மொழி பற்றி ஒன்றுமே நீ சொன்னதில்லையே!

ரிக் வேதம் பற்றிச் சொன்ன சத் சங்கத் திலே, அது என்ன? மஹா தேவ மாலையா, அலை அலையா, எத்தனை வார்த்தை, பிரவாகமா... நீ வள்ளலார் பத்தி இலக்கிய உபன்யாசம் பண்ணினே, நான் என் றைக்கோ ஒருநாள் மழைக்கு ஒதுங்கினாற் போல வந்து கேட்கிறேன்.

உன்னைப் போல அடி மக்கு, திருவிழா வில் தொலைந்து போகும் அளவுக்குக் கோழை, தொட்டதற்கெல்லாம் கண்ணில் அணை கட்டுபவள், என்னவானாலும் என் காலடியில் குழைகிற ஜந்து எப்படி மேடை யேற முடிந்தது உனக்கு? நான் ஒன்றுமே செய்யவில்லையே உனக்காக? யார் உனக்கு டியூஷன் தந்தார்கள்?

எக்ஸ்டென்ஷனில் வீடு கட்டி விட்டு 'பிச்சுவா வைத்துக் கொள் தற்காப்புக்கு' என்று சொல்லியிருக்கிறேன்.

'என்ன பயம்? எத்தனை பொம்ம னாட்டி செய்யவில்லை?' என்று உசுப்பி யிருக்கிறேன். நிஜம்.

உன் ஆபீசில் சின்னச் சின்ன பிரச்னை என்று கழுத்தைச் சுற்றிக் கொண்டபோதெல் லாம், ''பார், இதெல்லாம் நவி நபர் தீர்த்துக் கொள்ள வேண்டியது. மனைவி புருஷ னுக்கோ புருஷன் மனைவிக்கோ செய்ய முடியாது. கவனம் செலுத்து வேலையில். தானாக எல்லாம் சரியாகும்'' என்று சொல்லியிருக்கிறேன்.

என் வார்த்தையை நெஞ்சில் ஏற்றுக் கொண்டு தான் உன் கரியர் பிரமாதமாய் ஆகி விட்டதா? அகில இந்திய பரீட்சை பாஸாகி 'ஓகோ' நிலைமைக்கு வந்து விட்டாயா? நான் நம்பவில்லை. அத்தனை தெம்பு உனக்கு யார் கொடுத்தது? எனக்குத் தெரியவில் லையே!

நீ பிள்ளைக்குச் சரியாய் 'ஃபார்மகா லஜி' பேசுகிறாய். அவனுடைய செமஸ்டர் களில் உதவுகிறாய். இது படி அது படி என்று ஞாபகப்படுத்துகிறாய்.

வீட்டில் யாருக்காவது உடம்பு என்றால் பிள்ளையின் மெடிகல் புத்தகத்தை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு நோஸ் ப்ளீடிங் இதனால் என்கிறாய். கை வலி முதுகு வலி இதனால் என்கிறாய். உன் பிள்ளை மறுப்புச் சொல் லாமல் சிரிக்கிறான். எனக்குத் தெரியாத உலகத்துக்கு என்னை விட்டு விட்டுப் போய் விட்டாற்போலத் தோன்றுகிறது எனக்கு. ரெண்டு வருஷத்துக்கு முன்னால் கூட அந்த வரன் வந்தது. இந்த 'கஸின்' விசாரித்தாள் என்றெல்லாம் சாப்பிடும் போது நீ சொல் வாய். எனக்கு எரிச்சல் வரும்.

'சாப்பிடும் போது உயிரெடுக்காதே. இவ்வளவு சீக்கிரம் என்ன கல்யாணம் நம் பெண்ணுக்கு?' என்பேன்.

இப்போது உனக்கு ஜாதகம் பார்க்கத் தெரிந்திருக்கிறது. மனிதர்களை எடை போடத் தெரிந்திருக்கிறது. பெண்ணுக்குச் சுய சம்பாத்தியமில்லாமல் திருமணம் செய்விக்கக் கூடாது என்று தெரிந்திருக் கிறது.

ஆனால் எனக்குத் தெரியாததை எல்லாம் சொல்லித் தர ஏன் ஆசையில்லை உனக்கு? முன்பு போல எனக்கு எரிச்சல் வராது. கோபம் மறந்து விட்டது எனக்கு. அலுவலகத்தில் கூட வேலைப் பளு குறைவு. இப்போது எனக்கு. முன்னைப் போல ருசியில் கற்றுவதில்லை.

நீ மட்டும் எப்படிப் பிள்ளையோடு சேர்ந்து டீ.வி. சீரியல் பார்க்கிறாய்? பெண்ணோடு சேர்ந்து அலங்கார பிளாஸா போகிறாய்? பிள்ளை உன்னைப் பில்லியனில் அமர்த்தி ஃப்ரெண்ட் வீடு அழைத்துப் போகிறான். பெண் உன் புலாவுக்கும் ரஸகுல்லாவுக்கும் உன்னைச் சுற்றுகிறாள். அவள் தோழிகளோடு உனக்குச் சுவாரசியமாகப் பேச முடிகிறது. நான் பிஸியாக இருப்பதாக எல்லாரும் ஒருவருக்கொருவர் சொல்லிக் கொள்கிறீர்கள்.

நான் இப்போது 'பிஸி' இல்லை. உன்னை நெருங்க, உன்னிடம் பேச, உன்னிடம் பகிர்ந்து கொள்ள, உன்னிடம் தெரிந்து கொள்ள ரொம்ப ஆசை எனக்கு.

என் ஆபீசில் நான் பார்க்கும் இளைஞர்கள், பெண்கள் பற்றி அவர்கள் குணம் பற்றிச் சொல்ல ஆசை. அக்கம் பக்கம் பற்றி அடுத்தவர்கள் வேஷங்கள் பற்றி, கூட வேலை செய்பவரின் புறம்போகுதல் பற்றி, என் பயங்கள் பற்றிச் சொல்ல வேண்டும் உனக்கு. அந்த நாளில் உனக்கு இருந்தது போல எனக்கு இப்போது பயம் வந்திருக்கிறது.

ரொம்பப் பயமாயிருக்கிறது. தூக்கிப் போடுகிற பயம். வருங்காலம் பற்றிப் பயமாயிருக்கிறது. நம் குழந்தைகள் பிற பசங்கள் போலத்தான் விட்டேற்றியாயிருப் பார்களா? உத்யோக ஓய்வு பெற்ற பின் வேறு வேலை செய்ய முடியுமா? நம் பணம் நமக்குப் போதுமா? என் ஆரோக்யம் சரியாயிருக்குமா? அப்புறமும் எனக்கு அந்தஸ்தும் அங்கீகாரமும் கிடைக்குமா?

நீ அன்று என்னிடம் கண்ணீருடன் நின்றது போல இன்று உன்னிடம் உறுதுணை வேண்டி நான் இறைஞ்ச வேண்டும் போலிருக்கிறது. ஆனால் எனக்குப் பழக்கமில்லையே, தளைந்து போய், குரல் தழதழத்து, கண்ணீர் விட்டு அதெல்லாம் சாத்தியமில்லையே எனக்கு. நீதானே என் ஒரே தோழி. என்னிடம் பேச எதுவுமே இல்லையா உனக்கு?

நான் தயங்கி நிற்கும் போது ஜூஸ் வேண்டுமா, டிஃபன் தரட்டுமா, வெந்நீர் ரெடி, இலை போடறேன், இதோ, என்று மட்டும்தான் சொல்கிறாய்.

என் பக்கத்தில் தான் படுத்துத் தூங்குகிறாய் தினமும். ஆனால் எனக்கும் உனக்கும் நடுவில் எத்தனை தூரம்? எப்படி நேர்ந்தது இந்த இடைவெளி?

உன்னைத் தேடி சின்னவர்கள் பெரியவர்கள் வருகிறார்கள். எனக்கு 'டிஸ்டர்பன்ஸ்' என்று என் அறையைத் தனிப்படுத்துகிறாய்.

வேண்டாம். வேண்டாம். எனக்கு டிஸ்டர்பன்ஸ் இல்லை. ஏதோ ஒரு சமயம் சின்ன சப்தத்துக்கெல்லாம் நான் கோபித்தது உண்டு. இப்போது எனக்கு நீங்கள் எல்லாரும் வேண்டும். உனக்கும், உன் மாமனார், மாமியார் ஸாரி, என் அப்பா, அம்மா, நம் பிள்ளைகள் நம் நண்பர்கள், உறவினர்கள் சேர்ந்த அத்தனை பேருக்கும் பொதுவாக உள்ள அழகான உலகத்தில் எனக்கும் இடம் வேண்டும். நான் உங்கள் நடுவில் உட்கார வேண்டும். பேச வேண்டும். என்னைப் பார்த்து பயம் இல்லாமல் நீங்கள் என்னை உங்களில் ஒருவனாய் நடத்த வேண்டும்.

அப்புறம்... உன்னிடம் நிறைய நேரம் உட்கார்ந்து பேச வேண்டும். இப்ப இன்னும் நீ அழகாயிருக்கேன்னு சொல்லணும். இப்ப உன்னை ரொம்பப் பிடிச்சிருக்குன்னு சொல்லணும். உனக்கும் என்னை பிடிச்சிருக்கான்னு விசாரித்துத் தெரிந்து கொண்டாக வேண்டும்.

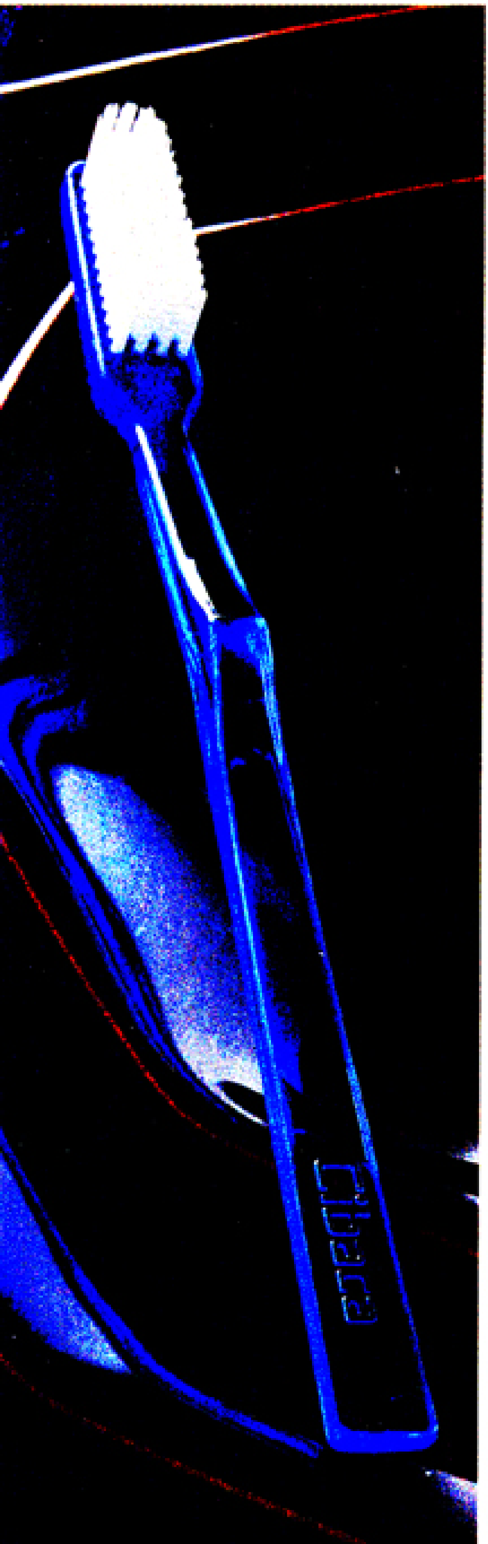
இப்போது நீ முன்பு ஆசைப்பட்டபடி ரெண்டு முழம் பூ வாங்கித் தர இஷ்டம். நீதான் வெயிட் தாளலை முடி இழுக்கிறது என்கிறாய். கே.எஸ்.ஐ.வி. புடவை கொள்ளைக் காசு போட்டு வாங்கித் தர எனக்கு ஆசை. 'காட்டன் தவிர கட்டறதில்லை' என்கிறாய். இருபது வருஷத்துக்கு முன் தொங்கட்டான் ஆசைப்பட்டாய். இப்போது கல் வைத்து விதவிதமாய் வந்திருக்கிறது. கடைக்கு நீ ஏனோ கூப்பிடுவதில்லை. 'ஆன வயசுக்கு அழகாவா இருக்கு' என்கிறாய்.

என் இனிய தோழி, நீ நெருங்கியிருந்த நேரங்களில் நான் உன்னைப் புறக்கணித்ததை மறந்து விடு. எனக்கு உன் தோழமை கொடு. இப்போது உன் சிநேகிதம் தவிர வேறு எதுவுமே வேண்டாம்.

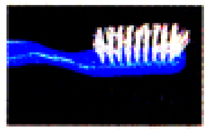
எப்பொழுதாவது உபயோகம் செய்யும் "ஷெல்ஃ"க்களில் ரசகற்பூர உருண்டை ஒன்றை ஒவ்வொரு "ஷெல்ஃ"விலும் போட்டு வைத்தால் பூச்சிகள் அண்டாது.

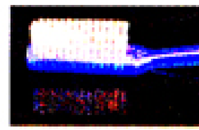
- கன்னியாகுமரி





எவ்வளவு விரைவாக உங்கள் டூத்பிரஷ்ஷின் பிரஸ்ஸல்கள் ''விரிந்து'' விடும்?





பெரும்பாலான சாதாரண டூத்பிரஷ்களில் நைலான் பிரஸ்ஸல்கள் உபயோகிக்கப்படுவதால், ஒருசில வாரங்களுக்குள்ளாகவே அவை விரிவடையத் துவங்குகின்றன! இதற்கு காரணம் ஒருமுறை பல் துலக்கியபின் விரிந்த சாதாரண நைலான் பிரஸ்ஸல்களுக்கு, மீண்டும் விரைப்பாக நிமிர்ந்து நிற்கும் ஆற்றல் குறைவாக இருப்பதுதான். இதன் பலன்-குறைவான பல் துலக்கும் ஆற்றல்!

IMPORTED
Tynex®
BRISTLES
From DuPont, USA

இந்த பிரச்சனைக்கான தீர்வு, டைனெக்ஸ்® பிரஸ்ஸல்கள் கொண்ட ஸிபாகா டூத்பிரஷ்களின் சிறப்பான அணிவரிசை! இந்த டைனெக்ஸ்® பிரஸ்ஸல் உங்களுக்காகவே பிரத்தியேகமாக டூபான்ட் அமெரிக்காவிலிருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்டது.

சாதாரண நைலான் பிரஸ்ஸல்கள் போல் இல்லாமல், டைனெக்ஸ்® மிகச்சிறப்பாக வளைந்து நிமிரும் குணமும், திறனும் கொண்டதாகும். இதனால்தான், உங்கள் ஸிபாகா டூத்பிரஷ் உங்களுக்கு அதிக பல்துலக்கும் ஆற்றலை தினசரி அளித்திட உறுதி செய்கிறது. மேலும் ஸிபாகா கொண்டுள்ள விசேஷமாக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட டெக்கிக்கள் கொண்ட டைனெக்ஸ்® உங்கள் ஈறுகளின் மீது மிருதுவாக செயல்படுகின்றது.

ஆகவே, இன்றே ஸிபாகா க்ரீம் மற்றும் சூப்பர் டீலக்ஸ் டூத்பிரஷ்கள் அணிவரிசையில் தேர்வு செய்வீர்!

மேலும் டைனெக்ஸ்® ஆற்றலின் நற்பலனை அடையீர்! உங்கள் புன்னகை பூக்கட்டும்!

ULKA-6601-TAM

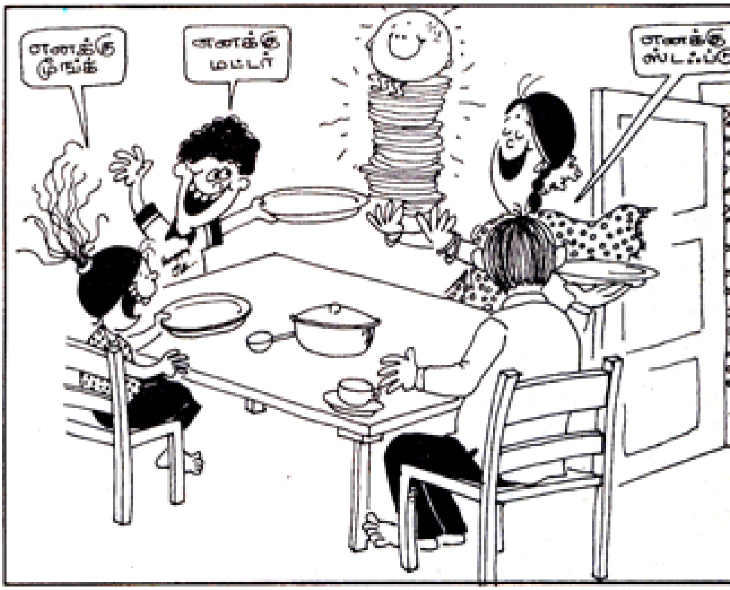
ஸிபாகா®
டூத் பிரஷ்

ற்களின் பாதுகாப்பில் சர்வதேச தரத்தின் உருவாக்கம்!

டைனெக்ஸ்® டூபான்ட் நிறுவனத்தின் பதிவு செய்யப்பட்ட ட்ரேட் மார்க் ஆகும்

குழந்தைகளுக்கு, சப்பாத்தி, பூரி என்றால் ரொம்பவும் ஆசை. பரோட்டா செய்தாலும் கூட சாப்பாட்டுக் கடையில் சத்தமே வராது. சமயத்தில் சப்பாத்தி மாவையே பரோட்டா செய்து சமாளித்து விடுவோம். நமக்கும் வட இந்திய ஸ்டை லில் விதவிதமாய் பரோட்டாக்கள் செய்ய ஆசைதான். 'சரியாக வருமோ' என்ற பய மும், கொஞ்சம் சோம்பேறித்தனமும் சேர்ந்து கொள்வதால் பல இடங்களில் பரோட்டாவை 'வீடு கடத்தி விடுகிறார் கள்'! ஆனால் அதே பரோட்டாவையே சுலப மாகச் செய்ய முடிந்தால் எத்தனை மகிழ்ச்சி!

பரோட்டா பஜாரில் தினம் ஒரு பரோட்டா



இங்கே எனது வட இந்திய வசிப்பின் அனுபவத்திலும், இயற்கையான ஆர்வத்தி லும் புத்துயிர் பெற்ற புதுமையான, முப்ப துக்கும் மேற்பட்ட பரோட்டாக்கள் :

பதமான 'பரோட்டா மாவு' தயாரிப்பு தான், சுவையான பரோட்டா தயாரிப்புக்கு உயிர் நாடி போல. கோதுமை மாவு - 1 கப், மைதா - 1 கப், ரவை - 1 கப் (வறுத்தது), மாவுகளைச் சலித்து வைக்கவும். உப்பு - ½ ஸ்பூன், டால்டா (அ) வெண்ணெய் - 100 கி, துளி - சோடா உப்பு கலந்து சிறிது நீர் விட்டு நுரைக்கத் தேய்க்கவும். மாவுக் கல வையுடன் சேர்த்து, குளிர்ந்த நீர் விட்டு, நன்கு அடித்து மிக மென்மையாகப் பிசை யவும். ஒரு மணி நேரம் ஊறவிடவும். ஊறிய பிறகு உருண்டைகள் செய்யவும். மைதா தொட்டு அப்பளமாக இடவும். டால்டா வும், ரீபைண்டு ஆயிலும் சரிக்குச் சரியாகக் கலந்து பரோட்டாக்களைச் சுட்டு எடுக்க வும்.

சில வகை பரோட்டாக்களுக்குக் காய் கறிகள், பருப்பு, மசாலாக்களை மாவுட னேயே கலந்து பிசைந்து முடிந்த அளவு மெலிதாக அப்பளம் இட்டு தோசைக் கல் லில் சுட்டு எடுக்க வேண்டும். ஆகவே செய் முறையைச் சரிவர கவனித்து பரோட்டாக் களைத் தயாரிப்பது நல்லது.

முதலில் 'கார பரோட்டா'க்களின் தயா ரிப்பு முறைகளைப் பார்ப் போம்.

கார பரோட்டாக்கள் :

1. தால் பரோட்டா :

வேகவிட்டு மசித்த துவரம் பருப்பு - ½ கப், கடலை மாவு (வறுத்தது) - ¼ கப், தனியா, வறுத்த சீரகப் பொடி - ¼ ஸ்பூன், மஞ்சள் பொடி - சிட்டிகை, மிளகாய்ப் பொடி - ¼ ஸ்பூன், தாளிக்க - கடுகு, பெருங் காயம், கறிவேப்பிலை. இவை எல்லாவற் றையும் மாவுடனேயே கலந்து பிசைந்து பரோட்டா தயாரிக்கவும்.

2. மூங்க் பரோட்டா :

வேகவிட்டு மசித்த பயத்தம் பருப்பு - ½ கப், ப. மிளகாய் விழுது - ½ ஸ்பூன், பெருங்காயம் (வறுத்தது) - துளி, எலு

மிர்ளை சாறு - ½ ஸ்பூன். எல்லாவற்றையும் மாவுடன் சேர்த்துக் கலந்து பிசைந்து பரோட்டா செய்யவும்.

3. ஃபூல் பரோட்டா :

பொடியாக நறுக்கிய (அ) துருவிய காலி ஃபிளவர், மற்றும் கோஸ் - ½ கப், மிளகுத் தூள் - ½ ஸ்பூன், ப. மிளகாய் - 1 (பொடியாக் கப்பட்டது). காலிபிளவரில் உப்பு கலந்து பிசிறி வைக்கவும். ½ மணி கழித்து, பிழிந்து எடுத்து மற்றவைகளுடன் கலந்து, மாவில் போட்டுப் பிசைந்து பரோட்டா தயாரிக்க வும்.

4. ஆலூ பரோட்டா :

உ. கிழங்கு - ¼ கிலோ, மிளகாய்ப் பொடி - ¼ ஸ்பூன், தனியா, சீரகப் பொடி - ¼ ஸ்பூன். கிழங்கை வேகவிட்டு மசித்து, மற்ற பொருட்களைக் கலந்து மாவுடன் சேர்த்துப் பிசையவும்.

5. மூலி பரோட்டா :

முள்ளங்கி - 1/4 கி, ப. மிளகாய், இஞ்சி விழுது - 1/2 ஸ்பூன், முள்ளங்கியைத் துருவி உப்போடு பிசிறி வைக்கவும். அரை மணி கழித்துப் பிழிந்து எடுத்து, மற்றவைகளோடு மாவில் சேர்த்துப் பிசையவும். (வெள்ளரிக்காயிலும் இதே போல் செய்யலாம்.)

6. மசாலா பரோட்டா :

உ. கிழங்கு - 1/4 கிலோ, பட்டாணி - 50 கி, கேரட் - 50 கிராம், தக்காளி - 2, ப. மிளகாய் - 2, பூண்டு - 10 பல், வெங்காயம் - 1, மிளகாய்ப் பொடி - 1/4 ஸ்பூன், ம. பொடி - தூளி, கரம் மசாலா பொடி - 1/4 ஸ்பூன், உப்பு. (காய்களை வேக விட்டு பொடியாக நறுக்கவும்)

வாணலியில் கடுகு தாளித்து வெங்காயம், பூண்டு சேர்த்து வதக்கவும். 5 நிமிடம் கழித்துத் தக்காளி சேர்க்கவும். பிறகு வேக விட்ட மற்ற காய்களைச் சேர்த்து வதக்கி, பொடிகளைத் தூவி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி தூவி, ஆற விட்டு, மாவுடன்

சேர்த்துப் பிசையவும்.

7. சீஸ் பரோட்டா :
துருவிய சீஸ் - 1/2 கப், மிளகுப்பொடி - 1 ஸ்பூன் இரண்டையும் மாவுடன் சேர்த்துப் பிசையவும்.

8. பட்டர் பரோட்டா :
வெண்ணெய் - 100 கி, உப்பு, மிளகுப் பொடி. பரோட்டா மாவு மேற்கூறிய முறைப்படி தயாரித்து பரோட்டாக்களைச் சுட்டு எடுக்கவும். இரு புறமும் வெந்ததும், கடைசியில் ஒரு ஸ்பூனால் கவனமாக வெண்ணெயைத் தடவி மேலே உப்பு, மிளகுப் பொடி கலவையைத் தூவி பரிமாறவும்.

9. கட்டா பரோட்டா :
புளித்த தயிர் - 1/2 கப், ப. மிளகாய், இஞ்சி, கொத்துமல்லி விழுது - 2 ஸ்பூன். இந்தப் பொருட்களை மாவுடன் கலந்து (தண்ணீரைக் குறைத்துக் கொண்டு) பிசையவும்.

10. பசுமைப் புரட்சி பரோட்டா :
கீரை வகைகளில் ஏதாவது ஒன்று - 1 கப், (முருங்கை (அ) வெந்தயக் கீரை), புதினா, கொத்துமல்லித் தூள் - 2 ஸ்பூன், ப. மிளகாய், இஞ்சி விழுது - 1 ஸ்பூன். எல்லாவற்றையும் மாவுடன் கலந்து பிசைந்து விடவும்.

11. மட்டர் பரோட்டா :
பட்டாணிக் காய் - 1/4 கி, ப. மிளகாய் -2, பட்டாணியைத் தோல் நீக்கி வேகவிட்டு ப. மிளகாயுடன் மிக்ஸியில் ஒரு சுற்று சுற்றவும். மாவுடன் சேர்த்துப் பிசையவும். (வேகவிட்ட தானிய வகைகள் எதிலும் இம் மாதிரி பரோட்டா செய்யலாம்.)

12. மனோரம்ய பரோட்டா :
கேரட், பீட்ரூட், முள்ளங்கி, வெள்ளரிக்காய் - தலா ஒன்று, ப. மிளகாய் - 2, எல்லாவற்றையும் துருவி உப்புப் போட்டு பிசிறி வைத்து, 1/2 மணிக்குப் பிறகு பிழிந்து எடுத்து ப. மிளகாய் சேர்த்து மாவில் போட்டுப் பிசையவும். (பிழிந்த நீரில் உப்பு, மிளகுப் பொடி போட்டு குழந்தைகளுக்குக் குடிக்கக் கொடுக்கலாம்.)

13. ஆனியன் பரோட்டா :
வெங்காயம் - 1/2 கி, ப. மிளகாய் - 2, உப்பு - சிறிது. பொடியாக்கிய வெங்காயத்தை, ப. மிளகாயுடன், டால்டா விட்டு, பொன் நிறம் வரும் வரை வதக்கவும். மேற்கூறிய முறைப்படி பரோட்டா தயாரித்து வெங்காயக் கலவையை உள்ளே வைத்து மடித்து விடவும்.

14. டிரம்ஸ்டிக் பரோட்டா :
முருங்கைக்காய் - 6, ப. மிளகாய் - 3, வெங்காயம் - 2, உப்பு. முருங்கைக்காயை பிளந்து சதையை ஸ்பூனால் சுரண்டவும். எல்லாவற்றையும் கலந்து எண்ணெய் விட்டு, சிறிது நீர் தெளித்து வதக்கவும். சுருண்டு வந்ததும் இறக்கி ஆறவிடவும். மாவுடன் சேர்த்துப் பிசையவும்.

15. சில்லி பரோட்டா :
ப. மிளகாய் - 10, கொத்துமல்லி, இஞ்சி விழுது - 1/2 ஸ்பூன், எ. சாறு - 1 ஸ்பூன், உப்பு. எல்லாவற்றையும் எலுமிச்சை சாறு விட்டு அரைத்த மாவுடன் கலந்து பிசைய வும்.

16. ஸ்டஃப்டு பரோட்டா :
பச்சையாக சாப்பிடக்கூடிய எந்தக் காயானாலும், தூளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். (பல காய்களைக் கலந்தும் வைக்க

ஆரோக்கியமாக வாழ...

அதிக மலச்சிக்கல் உடையவர்கள் எலுமிச்சை சாறு, காய்கறி, கீரை வகை உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். டீ, காப்பி அதிகம் அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வயிற்றில் புண் உடையவர்கள் பூசணி, முட்டை கோஸ், ஆப்பிள், ஜெல்லி போன்ற உணவுகளை அதிகம் உட்கொண்டு காரவகை உணவினைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



ஆரோக்கியமாக வாழ...



வாழ உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். உணவு உட்கொள்ள வாழக் கூடாது.

உணவு உண்ணும்பொழுது இனிமையான இசையைக் கேட்கலாம்.

உணவு உட்கொள்ளும் அறை வெள்ளை அல்லது (ரோஸ்) ரோஜா நிறத்தில் இருத்தல் சிறப்பு.

லாம்) மிளகுப் பொடி, எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து வைக்கவும்.

பரோட்டா மாவு மேற்கூறியபடி தயாரித்து கனமாக அப்பளம் இட்டு சுடும் போது நன்கு உப்பச் செய்ய வேண்டும். கறிகாய் பூரணத்தை, உப்பிய இடத்தை ஓட்டை செய்து உள்ளே திணிக்கவும். (அ) ஸ்டஃப் செய்யவும். (எந்தவித பூரணத்தையும் இம் முறையில் ஸ்டஃப் செய்யலாம்.)

17. பைங்கன் பரோட்டா :

கட்ட கத்தரிக்காய் - 4, வறுத்த கடலைப் பருப்பு, உளுத்தம் பருப்பு - 2 ஸ்பூன், புளி, வெல்லம் - சிறிது. தனியா பொடி, மிளகாய்ப் பொடி - சிறிது, பெருங்காயம், உப்பு, தாளிக்க கடுகு.

எல்லாவற்றையும் மைய மிக்ஸியில் அரைத்து கடுகு தாளித்து விடவும். பரோட்டா தயாரித்து இக் கலவையைத் தடவி இரண்டாக மடிக்கவும்.

18. ஆம் பரோட்டா :

மாங்காய் - 1, ப. மிளகாய் - 2, புதினா - சிறிது. உப்பு சேர்த்து நைசாக அரைத்து கடுகு தாளித்து பரோட்டாவில் தடவவும்.

(இதுவே இனிப்பாக இருக்க வேண்டுமென்றால், சாதாரணமான, தக்காளி, ஆப்பிள், பைனாப்பிள், மாம்பழம் இப்படி எந்தப் பழமானாலும் கெட்டியான சாறு எடுத்து, சீனி கலந்து மாவுடன் பிசைந்து பரோட்டா செய்தாலும் சுவையாக இருக்கும்.)

இனி இந்தக் கார பரோட்டாக்களுக்கு மேட்ச் ஆகும் 'இனிப்பு பரோட்டா'க்கள் தயாரிப்பு முறையைப் பார்க்கலாம். இனிப்பு பரோட்டாக்கள் செய்யும் போது பரோட்டா மாவில் உப்பின் அளவு நான்கில் ஒரு பங்காகக் குறைத்துவிட வேண்டும்.

இனிப்பு பரோட்டாக்கள் :

1. கோவா பரோட்டா :

பால்கோவா - 100 கி, கொப்பரை (துருவியது) 2 ஸ்பூன், பால் - 1/2 கப், எல்லாவற்றையும் மிக்ஸியில் இட்டு நன்கு அடித்துக் கொள்ளவும். மாவுடன் சேர்த்துப் பிசையலாம். இல்லாவிட்டால் பரோட்டா தயாரித்து முடித்த பின்பு மேலே தடவி மடித்து விடலாம்.

2. மிக்ஸட் ஃப்ரூட் பரோட்டா :

இந்த பரோட்டா தயாரிக்கும் போது மாவுடன் 2 வாழைப் பழங்களையும் சேர்த்துப் பிசையவும். பழக்கலவை - 1 கப், (மாதுளை, பைனாப்பிள், ஆப்பிள், செர்ரி, மாம்பழம் மற்றும் டூட்டி ப்ரூட்டி) சீனி - 4 ஸ்பூன், எல்லாவற்றையும் கலந்து வைக்கவும். பரோட்டா செய்தபின் ஸ்பூனால் மேலே பரத்தி மடித்து விடவும்.

3. பஞ்சாமிர்த பரோட்டா :

பஞ்சாமிர்தம் - 1 கப், தேங்காய் பூ - 4 ஸ்பூன். இரண்டையும் கலந்து பரோட்டாவில் பரத்தி விடவும்.

4. ராயல் பரோட்டா : பால்கோவா - 50 கி, கொப்பரைத் துருவல் - 2 ஸ்பூன், வெள்ளரி, முந்திரி, பாதாம், பிஸ்தா, திராட்சைக் கலவை (துண்டாக்கப்பட்டது) - 1/2 கப், சீனி - 5 ஸ்பூன், தேன் - 1 ஸ்பூன், ஏலம், ஜாதிக்காய் பவுடர் - 1/4 ஸ்பூன். இவைகளை நெய் விட்டுக் கலந்து வைக்கவும். பரோட்டா உருண்டையை எடுத்து அப்பளம் இட்டு நடுவில் பூரண உருண்டையை வைத்து மூடி மீண்டும் அப்பளமாக இட்டு சுட்டு எடுக்கவும்.

5. ஃபைவ் ஸ்டார் பரோட்டா :

ராயல் பரோட்டாவுக்காக செய்த பூரணத்தை உருட்டி வைக்கவும். பரோட்டா மாவில் அப்பளம் இடவும். நடுவில் பூரணத்தை வைத்து விரும்பிய வடிவில் மடித்

துக் கொண்டு, பிரியாமல் இருக்க நடுவில் ஒரு கிராம்பைக் குத்தி விடவும். தோசைக் கல்லில் சுடவும். (அ) எண்ணெயில் பொரிக்கவும். (சர்க்கரைப் பாகிலும் போடலாம்).

6. ரோஸ் பரோட்டா :

குல்கந்து - 1 கப், வாழைப்பழம் - 2, வெண்ணெய் - 50 கிராம். எல்லாவற்றையும் கலந்து பிசையவும். பரோட்டாவைத் தயாரித்து, நடுவில் வைத்து நான்காக மடித்துப் பரிமாறவும்.

7. பரோட்டா ரோல்ஸ் :

தேங்காய் - 1 (துருவியது), சீனி (அ) வெல்லத்தூள் - 1 கப், முந்திரி - 10, ஏலம் - 5. தேங்காயைத் துருவி வதக்கி, சீனி/வெல்லம் சேர்த்து, சிறிது நெய் விட்டுக் கிளறவும். சுருள வந்ததும் வறுத்த முந்திரித் துண்டுகள், ஏலப் பொடி சேர்த்துக் கிளறி ஆற விடவும். ஆறியதும் உதிர்க்கவும். (அ) ஜாம் பக்குவத்தில் கூடத் தயாரிக்கலாம். பரோட்டாவைச் செய்து, நடுவில் பூரணத்தை வைத்து சூடாக இருக்கும் போதே கையில் நெய் தடவிக் கொண்டு சுருட்டி விடவும். மேலேயும் பச்சைத் தேங்காய் பூ தூவி பரிமாறவும்.

8. ஸ்வீட் அண்ட் சோர் பரோட்டா :

ஏதாவது ஒரு ஜாம் - ½ கப், புளி, ப. மிளகாய், கொத்துமல்லி, உப்பு சேர்த்து மைய அரைத்து கடுகு தாளிக்கவும். பரோட்டா செய்து ஜாம் தடவி சுருட்டி விடவும். மேலே சட்னி தடவி பரிமாறவும்.

9. ஹாட் ஸ்வீட் பரோட்டா :

பேரீச்சம் பழம் - 10, கொத்துமல்லி, புளி - சிறிது, மி. பொடி - ½ ஸ்பூன், உப்பு, வெல்லம் - சிறிது. எல்லாவற்றையும் சேர்த்து மைய அரைக்கவும். பரோட்டா செய்தபின் இதைத் தடவி முக்கோணமாக மடிக்கவும்.

10. போளி பரோட்டா :

போளிக்குச் செய்யும் எந்த ஒரு பூரணமும் இதற்கு நன்றாக இருக்கும். (உ.ம். க. பருப்பு, தேங்காய் போட்டு அரைத்துச் செய்த பருப்புப் பூரணம், தேங்காய் பூரணம், கேஸரி பூரணம், (சொஜ்ஜி), சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு பூரணம்) பரோட்டா செய்து இதில் ஏதாவது ஒரு பூரணத்தை உள்ளே வைத்து முக்கோணமாக மடித்து மேலே உருக்கிய நெய் ஊற்றி சுடச்சுடப் பரிமாறவும்.

11. மீட்டா பரோட்டா :

தேங்காய் பூ - 2 கப், பால் - ¼ கப், சீனி - 8 ஸ்பூன், ஏலம் - 4. தேங்காய்ப் பூவை பால் விட்டு மையாக அரைக்கவும். பரோட்டா தயாரித்து இந்தக் கலவையைத் தடவி, மடித்து விட்டுப் பரிமாறவும்.

12. சாக்லேட் பரோட்டா :

மில்க் மெய்ட் - ½ டின், சாக்லேட் பவுடர் - 3 ஸ்பூன், சீனி - 3 - ஸ்பூன், வெண்ணெய் - 50 கி. பருப்புகள் (விரும்பினால்) - 2 ஸ்பூன்.

எல்லாவற்றையும் நன்றாகக் கலந்து மிதமான தீயில் 10 நிமிடங்கள் கிளறி விடவும். ரொம்பவும் கெட்டியாகாமல் இருக்கும் போது கீழே இறக்கி ஆறவிடவும். பரோட்டா செய்த பின் உள்ளே வைத்து மூடி விடவும்.

13. பரோட்டா லட்டு :

பரோட்டாக்களை மெலிதாக இட்டு சிறிது டால்டா அதிகம் விட்டு மொறு மொறுவென தயாரித்து வைக்கவும். ஆறியதும் துண்டுகளாக்கவும். மிக்ஸியில் இட்டு

ஆரோக்கியமாக வாழ...



தானியங்கள் மாவுச் சத்து மிகுந்த கொழுப்புச் சத்து குறைந்து இருக்கும். தானிய வகையில் இரும்புச் சத்தும், சுண்ணாம்புச் சத்தும் குறைவு. பாலிஷ் செய்த அரிசியில் வைட்டமின் பி சத்து அழிந்து விடுகின்றது.

பருப்பு வகைகளில் புரதச் சத்து இருந்தாலும் இவைகளைச் சமைத்த பிறகே அப்புரதம் முழுமையாகப் பலன் அளிக்கும்.

கேசரி அல்லது 'லாக்கி' என்னும் பருப்பைக் கண்டிப்பாக உட்கொள்ளக் கூடாது.

தூளாக்கவும். வெல்லத்தையும் (திட்டமாக) ஏலக்காயையும் சேர்த்துப் பொடி செய்ய வும். மீண்டும் பொடியாக்கிய பரோட்டா, வெல்லம் சேர்த்து 5 ஸ்பூன் நெய் விட்டு மீண்டும் மிக்ஸியை ஓட விடவும். எல்லாம் நன்கு கலந்து விடும். வறுத்த முந்திரி, திராட்சைகளை உடன் கலந்து சூடான நெய் (தேவைப்பட்டால்) (அ) பால் விட்டு கெட் டியான லட்டுகளாகப் பிடிக்கவும். மேலே கலர் தேங்காய்ப் பூவில் ஒட்டி அலங்கரிக்க வும்.

14. ஹை பவர் பரோட்டா :

பரோட்டா மாவுக் கலவை தயாரிக்கும் போதே 1 கப் சோயா பீன்ஸ் மாவையும் கலந்து பிசைந்து விடவும். வேகவிட்ட கொண்டைக் கடலை, ஏலக்காய், வெல்லம் சேர்த்து மிக்ஸியில் அடிக்கவும். பரோட்டா தயாரித்தபின் இக்கலவையை உள்ளே வைத்து மடிக்கவும்.

15. பொட்டுக்கடலை பரோட்டா :

பொட்டுக் கடலை - 100 கி, வெல்லம் - 100 கி, பொடி செய்து பரோட்டாவில் பரத்தி விடவும்.

இப்படித் தயாரிக்கப்படும் விதவித மான பரோட்டாக்களுக்கு சாதாரணமாக தொட்டுக்கொள்ள 'சப்ஜி' தேவைப்படாது. வெறுமனேயே சாப்பிடச் சுவையாக இருக் கும். அவசியம் தொட்டுக் கொள்ள ஏதே னும் வேண்டுமென்றாலும் கூட கஷ்டமில் லாமல் அட்ஜஸ்ட் செய்து விடலாம்! எப் படி? (பரோட்டாவைத் துண்டாக்கி உப் புமா கூட செய்யலாம்.)

உப்பு கலந்த கட்டித் தயிர் (விரும்பி னால் வெங்காயத் துண்டுகளும் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.)

ஆவக்காய் ஊறுகாய், பொரித்த பப்ப டம், சாஸ், கெட்ச் அப், தயிரில் போட்ட காராபூந்தி, துண்டாக்கப்பட்ட பச்சைக் காய் கறிகள் (சாலட்) எதுவுமே இதற்குப் பொருத் தமாக இருக்கும். மேற்கூறிய இந்த 30க்கும் மேற்பட்ட பரோட்டாக்கள் மாதம் முழுக்க வும் மாலை டிபனுக்கு உதவி செய்யும். இது தவிர நாமே யோசித்து கற்பனையில் மேலும் பல பரோட்டாக்களை உருவாக்கி, ருசிக்கலாம். (உ.ம்: ப்ரைடு ரைய்ஸ் பரோட்டா, புளிசாத பரோட்டா, எலு மிச்சை சாத பரோட்டா, இப்படிப் பல.)

காதோடு ஒரு ரகசியம் :

பரோட்டா செய்ய ரொம்பவும் சிரமப் படாதீர்கள் சகோ தரிகளே! வீட்டில் மீந்து போய் விட்ட சட்னி, பொரியல், கூட்டு, அல்வா, பிஸ்கட், கண்டல், வடைகறி, எதை வேண்டுமானாலும் உள்ளே வைத்து மூடி அழகாக அலங் கரித்து விட்டுப் புது மையான பெயர் ஒன்றையும் சூட்டி விட் டால் நீங்கள் ''பரோட்டா ஸ்பெஷலிஸ்ட்'' ஆகி விடுவீர்கள்!

– கே. பாக்யலக்ஷ்மி

சமையல் எண்ணை வாங்க,



அதை வெண்டி மூலம் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

இது கலப்படமற்ற, தூய சமையல் எண்ணையை தானாக வழங்கும் மெஷின்... (ஆட்டோமேட்டிக்)

உயர்ந்த தரமான சமையல் எண்ணை வேண்டும் என்றால், இதுநாள் வரை நீங்கள் பாட்டில்களிலும் கேன்களிலும் பாக்கேஜ் செய்யப்பட்ட எண்ணையை வாங்கி, அதற்கான விலையையும் சேர்த்துக் கொடுத்திருக்கிறீர்கள்.

சிக்கனம் பார்த்தால், எண்ணையைத் தனியாக அளந்து அல்லது எடை போட்டு வாங்கியிருப்பீர்கள். இதில் நீங்கள் சிறிது சேமித்தாலும் கூட உங்களுக்கு நஷ்டமே ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. ஏனெனில் அந்த எண்ணையில் கலப்படம் இருக்கலாம். அல்லது அளவு குறைவாகவும் இருக்கலாம்.

இதோ புதிய வெண்டி!

வெண்டி இப்போது உங்களுக்கு வழங்கும் எண்ணை பாக்கேஜ் செய்ததைப் போல தூய்மையானது. ஆனால் அதைவிட விலை குறைவானது. தனியே அளந்து வாங்கும் எண்ணையின் விலையைவிட இது சில சமயங்களில் கூடுதலாக இருக்கலாம்.

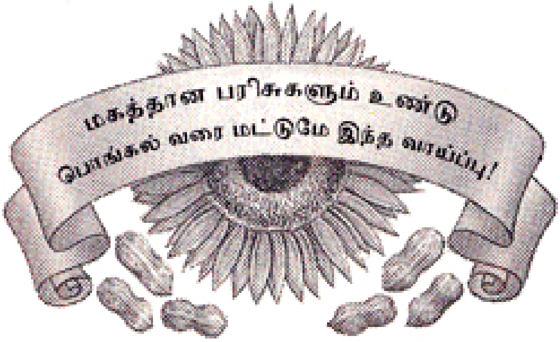
விலைகளின் ஒப்பீடு (1 லிட்டர்)

ரீஃபைண்ட் சூரியகாந்தி எண்ணை		டபிள் ஃபில்டர்ட் கடலை எண்ணை	
பாக்கேஜ்	ரூ. 44.25	பாக்கேஜ்	ரூ. 42.50
தனியாக அளந்து வாங்குவது	ரூ. 35 - ரூ. 39	தனியாக அளந்து வாங்குவது	ரூ. 34 - ரூ. 36
வெண்டி மூலம் அனுராக்	ரூ. 35.00	வெண்டி மூலம் டெய்லி	ரூ. 32.00

இதில் உங்களுக்கு மிச்சமாவது, பாட்டில் அல்லது கேன்களுக்காகும் பாக்கிங் விலை. இதில் உங்களுக்கு வேண்டிய எண்ணையையும் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளலாம். அனுராக் - வைட்டமின் 'ஈ' கொண்ட சூப்பர் ரீஃபைண்ட் சூரியகாந்தி எண்ணை, அத்துடன் டெய்லி டபிள் பில்டர்ட் கடலெண்ணை. உங்கள் பாத்திரத்தையே கொண்டு வந்து, தேவையான அளவு எண்ணையை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். 200 மில்லி லிட்டரிலிருந்து உங்களது தேவைக்கேற்ப வாங்கிக் கொள்ளலாம்.

விரைவில் உங்கள் இடத்திலும் எதிர்பாருங்கள் வெண்டியை

புதியதொரு புரட்சிகரமான வழி!



அனுராக்

பெய்லி



பாக்கேஜ் எண்ணெயைப்
போல் தூய்மையானது.
தனியே விற்கப்படும்
எண்ணெயைப் போல்
விலை குறைவானது.

வெண்டீ

ஃப்ரென்ஜ்சைஸ் பற்றிய விவரங்களுக்கு எழுதவும்:

எஸ் & எஸ் இண்டஸ்ட்ரீஸ் அண்ட் எண்டர்பிரைசஸ் லிமிடெட்,

ஆர்த்தி சேம்பர்ஸ், முதல் மாடி, 189, அண்ணா சாலை, சென்னை 600 006. தொலைபேசி: 8280384/ 8280392.

தற்போதுள்ள வெண்டீ நிலையங்கள்:

• நேஷனல் டிரேடர்ஸ், 109, பைகிராஃப்ட்ஸ் ரோடு, (அமீர் மஹால் அருகில்), இராயப்பேட்டை, சென்னை 14. போன்: 833839. • S.K. புரவிஷன்ஸ் ஸ்டோர்ஸ், 61, ஜீனிஸ் சாலை, சைதாப்பேட்டை, சென்னை 15. போன்: 459683. • ICA மெட்ராஸ் (பிரைவேட்) லிட். எண் 67, C.P. இராமசாமி சாலை, (கார்னிவல் ரெஸ்ட்டாரண்ட் கீழே) சென்னை 18. • ரிலையன்ஸ் ஏஜென்சீஸ் 212/5, செயின்ட் மேரிஸ் ரோடு, (முக்தா கல்யாணமண்டபம் அருகில்) மந்தைவெளி, சென்னை 28. போன்: 72134. • பிரியகாந்த் & பிரதர்ஸ்385, மின்ட் தெரு, (சௌகார்பேட்டை தபால் நிலையம் எதிரில்), சென்னை 79. போன்: 5225790/5226333. • திவ்ய லக்ஷ்மி எண்டர்பிரைஸ், நெ. 248, பூவிருந்தவல்லி நெடுஞ்சாலை, அமைந்தகரை, (லக்ஷ்மி தியேட்டர் அருகில்), சென்னை 29. போன்: 6412606, 6427869. • ஸ்ரீ ஸ்கந்தர் மெடிக்கல்ஸ், நெ. 2-A, ஸ்டேஷன் ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை 33. போன்: 421339. • விஜய் எண்டர்பிரைசஸ் 21, நாகேஸ்வரா சாலை, நுங்கம்பாக்கம், சென்னை 34. (லைஸ்டு ட்ரஸ்ட் ஹாஸ்பிடல் அருகில்) • செல்வி ஏஜென்சீஸ், 30-C, ஸ்டேஷன் ரோடு, வில்லிவாக்கம், சென்னை 49. (டாக்டர் பிரபாகர் கிளினிக் எதிரில்), போன்: 655650. • சூரஜ் எண்டர்பிரைசஸ், 358, லக்ஷ்மணசாமி சாலை, கே. கே. நகர், சென்னை 78. (பத்மா சேஷாத்திரி ஸ்கூல் அருகில்), போன்: 427735. • ஸ்ரீராம் எண்டர்பிரைசஸ்,12/39 வது தெரு, நங்கநல்லூர், (மார்கெட் குளம் அருகில்) சென்னை 61. போன்: 2348324. • வாங்கல் ஏஜென்சீஸ், 6, முதல் பிரதான சாலை, காந்தி நகர், அடையாறு, சென்னை 20. (காந்தி நகர் பஸ் ஸ்டாண்டு அருகில்) போன்: 2352300, 411196. • A.K.R. எண்டர்பிரைசஸ், 158, பிரதான சாலை, பாக்குவுடையான்பேட்டை, பாண்டிச்சேரி 8. • ஜோதி எண்டர்பிரைசஸ், 194, வெள்ளாளத் தெரு, புரசைவாக்கம், சென்னை 7. போன்: 4992552. • அஸ்வின்ஏஜென்சீஸ் ப்ளாட் எண் 33, 3 வது பிரதான சாலை, தன்டீஸ்வரம், வேளச்சேரி, சென்னை 42. • சத்தியநாராயண ஸ்டோர், 6, வண்டிகாரன் தெரு, தெரு நகர், கிண்டி, சென்னை 32. போன்: (பி.பி)2343759. • A.K.R. எண்டர்பிரைசஸ், 37, தீடராஜப்பய்யர் தெரு, பாண்டிச்சேரி 1. • பொன்மணி ஸ்டோர்ஸ், கடை எண் 4, தமிழ்நாடு வீட்டு வசதி வாரியக்கட்டிடம், பெசன்ட்நகர் (பஸ் நிலையம் அருகில்) சென்னை 90.

FOUNTAINHEAD 668-93



* நீதிபதி அருணாசலத்துடன் திருமணத்தம்பதியர், பரசுராமன் தம்பதியர்.

இது கல்யாண சீஸன்

இது கல்யாண சீஸன். திருமணம் வரை கலகலப்பாக இருக்கும் வீடு, 'கசமுசா'வென ஆகி அப்புறம் அடிதடியில் முடிகிறது. இவற்றையெல்லாம் தவிர்ப்பது பெண்கள் கையில்தான் உள்ளது. உண்மையில் இந்தப் பிரச்னைகளை ஆரம்பிப்பது பெண்கள்தான். என்றைக்கும் வீட்டில் கல்யாண சந்தோஷம் இருக்க முயற்சிக்கலாமே!

மாமியார்களுக்கு :

உங்கள் வீட்டிற்கு மருமகள் வரும் முன் நமக்கு ஒரு மகள் கிடைக்கப் போகிறாள் என்று நினையுங்கள். அந்தப் பெண் தன் பெற்றோர், கூடப் பிறந்தவர்களை விட்டு முழுவதும் உங்களின் அன்பை நம்பி வருபவள். வீட்டில் மற்ற உறவினர் அப்பெண்ணை குறைகூறினாலும் நீங்கள்தான் பொறுப்புடன் உங்கள் மருமகளைக் காப்பாற்ற வேண்டும். அந்தச் சமயங்களில், ''சின்னப் பெண், புதிதாக வந்திருக்கிறாள். கொஞ்ச நாளில் என் மருமகள் எல்லாம் புரிந்து கொண்டு விடுவாள். அவள் நல்ல கெட்டிக்காரப் பெண்'' என்று ஒரு போடு போடுங்கள். உங்கள் அன்பில் அப்பெண் நெகிழ்ந்து போவாள். மகளும், மருமகளும் வெளியே போய் வந்தால் முகம் சுளிக்காமல், அன்புடன் விசாரிக்கத் தவற வேண்டாம். மருமகளுக்குப் புடவை வாங்கினால் நல்லதாக வாங்கிக் கொள் என்று உற்சாகப் படுத்துங்கள்.

மருமகள் ஏதாவது தவறு செய்தால்,

"நீயும் என் மகள்தானே? உன்னைக் கோபிக்க மனம் வருமா? இனி ஜாக்கிரதையாக இரும்மா" என்று அன்பாகக் கூறுங்கள். திருமணத்தில் சீர் குறைந்தாலும், "எனக்குத் தங்கமான பெண் கிடைத்து விட்டாள். அதுவே போதும்" என்று திருப்தியாகக் கூறுங்கள். இவையெல்லாம் நீங்கள் 'மாமியார் முறுக்கு' தளர்ந்து வயதாகும் போது உங்களுக்கு உதவும். நீங்கள் இப்போது எதை விதைக்கிறீர்களோ அதைத் தான் பிறகு அறுவடை செய்வீர்கள்!

மருமகளுக்கு :

புகுந்த வீடு போகும்போதே இனி இந்த வீட்டு சுகதுக்கங்களில் நமக்கு முழு

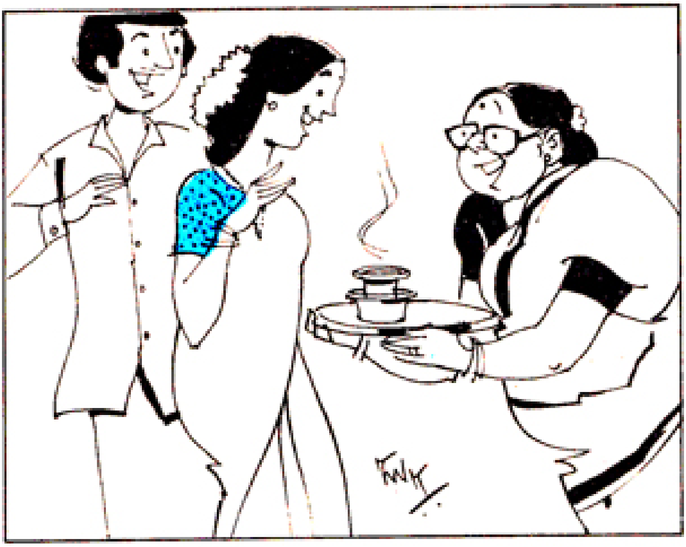


* அமெரிக்காவில்...

பொறுப்பு உண்டு என்று தீர்மானம் செய்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் மாமியாரோ அல்லது வேறு யாரேனும் உங்களிடம் கடுமையாகப் பேசினால் எதிர்த்துப் பேசாதீர்கள். கொஞ்ச நாளில் உங்களின் அடக்கமான குணம் தெரிந்து மாறி விடுவார்கள். அந்த வீட்டில் ஒருவருக்கு ஏதாவது பிரச்னை என்றால் உடனே உதவி செய்யுங்கள். உங்களுக்குப் புடைவையோ அல்லது நகையோ வாங்கும் போது கட்டாயம் மாமியாரையும் அழைத்துப் போய் அவர்களின் அபிப்ராயத்தைக் கேட்டு தேர்வு செய்யவும். வீட்டில் பள்ளி, கல்லூரியில் படிக்கும் மைத்துனர், நாத்தனார் இருந்தால் அவர்களுக்குக் கட்டாயம் பிறந்த நாள் பரிசு உங்களால் முடிந்ததை வாங்கி அளியுங்கள். அவர்கள் அன்பு இரட்டிப்பாகும். வயதானவர்களை அலட்சியம் செய்யாமல் அவர்களின் தேவையை உடனே கவனியுங்கள். அன்புக்கு ஏங்கும் வயதானவர்களின் ஆசி உங்களுக்குக் கட்டாயம் கிடைக்கும்.

கணவர்களுக்கு :

திருமணமானதுமே உங்கள் வருவாய், குடும்பத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை (உதாரணம், சகோதரர் படிப்பு, சகோதரி திருமணம்) உங்கள் மனைவிக்குச் சொல்லி, இதையெல்லாம் நன்றாகச் செய்ய உன் உதவி வேண்டும் என்று பிரச்னையை அவளிடமே கொடுத்து விடுங்கள். உங்களை விட உங்கள் மனைவி மிக நன்றாகச் செய்வார். உங்கள் மனைவியை மற்றவர்கள் எதிரில் கடுமையாகப் பேசாதீர்கள். கிண்டல் செய்யாதீர்கள். அதே போல, பெற்றோரையும், மற்ற உறவினர்களையும் மரியாதையுடன் நடத்த வேண்டும். நீங்கள் மனைவியுடன் வெளியே போக வேண்டும் என்றால் முன்பே சொல்லி விடுங்கள். கிளம்பும் சமயம் சொன்னால் ஒப்புக்குச் சொல்வதாகப்படும். உங்கள் மனைவியின் பிறந்த வீட்டு மனிதர்களிடம் நன்றாகப் பழகுங்கள். அவளும் உங்கள் வீட்டு மனிதர்களிடம் அன்பாகப் பழகுவாள்.



இது கல்யாண சீசன் – 2

கடல் கடந்து கல்யாணமே! வைபோகமே!

திரு. சாவி அவர்களின் கற்பனையில் உருவான ''வாஷிங் டனில் திருமணம்'' இன்று நிஜமாகியது. திரு மணம் எங்கே? வாஷிங் டனை அடுத்த ''ரிச்மண்ட்'' என்ற ஊரில்.

''மாப்பிள்ளை அமெரிக்காவிலிருந்து 3 வார லீவில் வந்திருக்கிறார். அதற்குள் கல் யாணம் முடிந்து பெண்ணை அழைத்துப் போக வேண்டும். எல்லாம் தயாராக இருந்தாலும், சத்திரம் கிடைப்பது குதிரைக் கொம்பல்லவா? பிரபல ஹோட்டலில் கல்யாணத்தை ஒரே வேளையாக ரிசப்ஷனுடன் முடிக்க வேண்டியிருக்கிறது'' என்று இறக்கை கட்டிக் கொண்டு பறக்கும் இந்த அவசர யுகத்தில் மூன்று வேளை முறையான மந்திரங்களுடன், அம்மி மிதித்து, அருந்ததி பார்த்து ஒரு ஹிந்து கல்யாணம் விமரிசையாக நடந்தது. எங்கே? அமெரிக்காவில்!

மணமகள் பிரியா, நாங்கள் இருக்கும் ரிச்மண்ட்டைச் சேர்ந்தவள். அவளுக்கு இங்கிருந்து 100 மைல் தொலைவில் உள்ள வாஷிங்டன் டி.சி.யிலிருந்து மணமகன் சீனிவாஸ் கிடைத்தது ஆச்சரியமான விஷயம். முறையான ஜாதகப் பரிவர்த்தனை, பெண் பார்த்தல் எல்லாம் முடிந்து, ஆகஸ்ட் மாதத்தில் நிச்சயதார்த்தம் செய்து, அக்டோபர் 25-ஆம் தேதி ரிச்மண்ட் ஹிந்து சென்டரில் கல்யாணம் நடந்தது.

வாஷிங்டன் அருகில் இருக்கும் மேரி லேண்ட் சிவாவிஷ்ணு கோவில் அர்ச்சகர் வந்திருந்து (கேரளாவைச் சேர்ந்தவர்) திருமணத்தை அற்புதமாக நடத்திக் கொடுத்தார்.

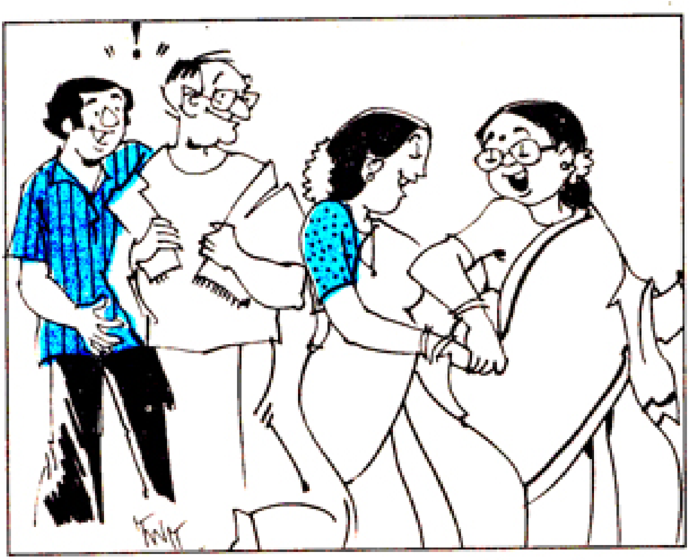
மணமகளின் பெற்றோர், சகோதரர், அவர் மனைவி யாவரும் பாம்பேயிலிருந்து வந்தார்கள். மணமகளுக்குத் தேவையான 9 கெஜம், 6 கெஜம் புடவைகள்,

பொதுவானவை :

ஒருவர் தவறு செய்தால் அதைச் கட்டிக் காட்டி சரிசெய்ய மாமியார், மருமகள் இருவருக்குமே உரிமை உண்டு. ஆனால் சொல்லும் விதத்தில்தான் விஷயம் இருக்கு.

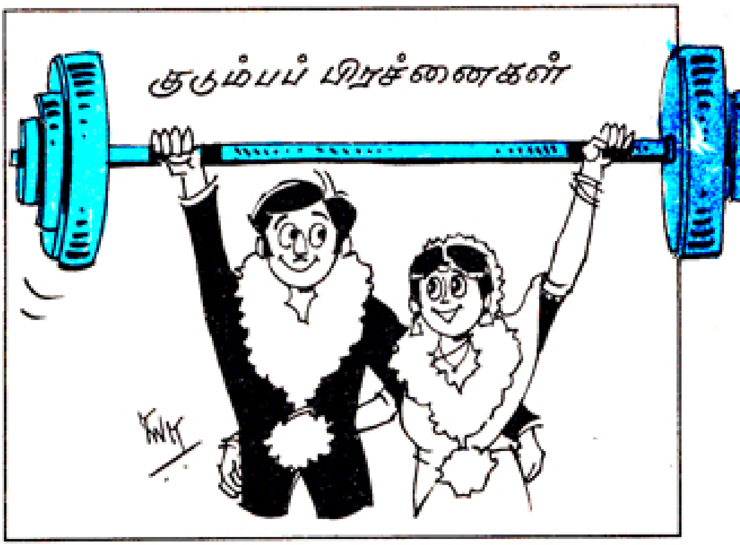
''ஏன் இப்படிச் செய்தாய்?'' என்று கேட்பதை விட, இப்படிச் செய்திருக்கலாமே என்றால் அதற்குப் பலன் அதிகம். பிறர் மனமும் நோக வழியில்லை. முக்கியமாக மூன்றாம் மனிதர்களினால் குடும்பத்தில் ஒற்றுமை குறையக் கூடாது. எதுவானாலும் குடும்பத்தில் எல்லாரும் மனம் விட்டுப் பேசி சரிசெய்து கொள்ள வேண்டும். மொத்தத்தில் மாமியாரும், மருமகளும் கைகோர்த்துக் கொண்டு விட்டால் அவர்களால் எதையும் சாதிக்க முடியும். பிறகென்ன? உங்கள் குடும்பம் மற்றவர்களுக்கு ஓர் உதாரண குடும்பம் ஆகி விடும்.

- சுபத்ரா நரசிம்மன்



வெள்ளிப் பாத்திரங்கள், வேஷ்டிகள், திருமாங்கல்யம் எல்லாம் இந்தியாவிலிருந்து உறவினர் மூலம் தருவிக்கப்பட்டன.

முதல் நாள் இரவு ஜானவாசத்துடன் திருமணம் ஆரம்பமாகியது. மணப்பெண்ணின் கூந்தலை, மல்லிகை, கனகாம்பரம், மரிக்கொழுந்து (பேப்பர் பூக்களால்தான்) முதலிய மலர்கள் அலங்கரித்தன. குஜராத்தி நண்பர்கள் மணப்பெண்ணின் மருதாணி அலங்காரத்தை அழகுறச் செய்தார்கள். பெண், மாப்பிள்ளைக்கான மாலைகளை இங்கு கிடைக்கும் மம்ஸ் (சாமந்தி), கார்னேஷன் முதலிய (நிஜமான) மலர்களால் வேறு இரண்டு நண்பர்கள் தொழில்முறைக் காரர்களைப் போலவே மிகவும் நேர்த்தியாகக் கட்டினார்கள். பஞ்சாபி நண்பர்கள் ''பீடா''வைக் கவனித்துக் கொண்டார்கள்.



திருமண மண்டப அலங்காரத்திற்குத் தேவையான சுமார் 200 முழம் காகித, வண்ணத் தோரண மாலையை தமிழ்நாடு, கேரளம், ஆந்திரா, கர்நாடகா, மஹாராஷ்டிரம் ஆகிய எல்லா மாநிலப் பெண்களும், அரட்டைக் கச்சேரியுடன் கட்டியதைப் பார்த்த போது திரு. சாவி அவர்கள் கற்பனை செய்த ''அப்பளக் கச்சேரி''யை நினைவூட்டியது.

அமெரிக்காவில் கல்யாணம் என்றால் ஊஞ்சலுக்கு எங்கே போவது? கேள்விக்குறியே வேண்டாம்! மணப்பெண்ணின் தந்தையே (மெகானிகல் இன்ஜினியர்) தேவையான சாமான்களைத் தனித்தனியாக வாங்கி, அழகான ஊஞ்சல் அமைத்து விட்டார். விதவிதமான வண்ணத் தோரணங்களுடன் ஊஞ்சல் மிகவும் அலங்காரமாக அமைந்தது. அழகான ''கிரானைட்'' கல்லில் அம்மியைக் கூட மணமகளின் தந்தையே உருவாக்கி விட்டார்.

எல்லாம் சரி. நாதஸ்வர வித்வான் கூடவா அமெரிக்காவில் இருக்கிறார்? நாதஸ்வரம் இல்லாமல் கல்யாணமா? அது எப்படி சோபிக்கும்? எல்லா கேள்விகளுக்கும் இதோ விடை! ஒரு வித்வான் அல்ல, காருகுறிச்சி அருணாசலம் உள்பட, பல வித்வான்களின் நாதஸ்வர இசை ஸ்டீரீயோபானிக் ரெகார்டாக மண்டபம் அதிர ஒலித்து, எல்லோரையும் மயக்கியது. ஓ.கே! காஸட் போட்டு நாதஸ்வர விஷயத்தைச் சமாளித்து விட்டீர்கள். அந்தந்த சமயத்தில் கெட்டிமேளம் கொட்ட வேண்டுமே என்று யோசிக்கிறீர்களா? அதற்கும் பதில் தயார்! ஒரு காஸட் முழுவதும் கெட்டிமேள இசையை ரிகார்ட் செய்து, அதை ரிகார்ட் பிளேயரில் பொருத்தி, சாஸ்திரிகளிடம் கொடுத்து விட்டோம். தேவையான போது ''கெட்டிமேளம்! கெட்டிமேளம்!'' என்று கையை உயரத் தூக்காமல் 'டக்'கென்று பட்டனை அழுக்கி விடுவார்.

பிலடல்பியாவிலிருந்து (சென்னை பெசன்ட் நகரைச் சேர்ந்த) பெண்மணி திருமண தினத்தன்று காலை சிற்றுண்டி, பகல், இரவு விருந்துகள் இவற்றைச் செய்து கொடுத்து திருமணத்தை மேலும் சிறப்பிக்கச் செய்து விட்டார். அமெரிக்க மக்கள் இந்திய உணவில் கொண்ட ஆர்வத்தில், முதல் பந்தியிலேயே வடைகள் தீர்ந்து விட ஏற்பட்ட சிறு சலசலப்பில் ''சம்மந்தி சண்டை...'' நல்ல காலம்! வரவில்லை.

ஏழு சுற்றில், கலர் டிசைன்களுடன் பெரிய முறுக்கு, தேன்குழல், அதிரசம், பருப்புத் தேங்காய் வகைகள் கல்யாண மண்டபத்தை அலங்கரிக்கத் தவறவில்லை. (பருப்புத் தேங்காய் கூடு, முறுக்கு சுற்றுவதற்கான தட்டு எல்லாமே சொந்தத் தயாரிப்புதான்).

இரவு அமெரிக்க முறைப்படி வெட்டிங் கேக் வெட்டி திருமணம் சிறப்புற முடிந்தது.

மறுநாள் ''பாலிகை'' கரைத்ததுடன், கட்டுசாதக் கூடையையும் விட்டு வைக்கவில்லை. இட்லி, புளியோதரை, தயிர்சாத மணம் இன்னும் மாறவில்லை.

சுபம்! சுபம்!!

– தேவகி

இது கல்யாண சீஸன் - 3

திருமணத்தில் சமூகசேவை!

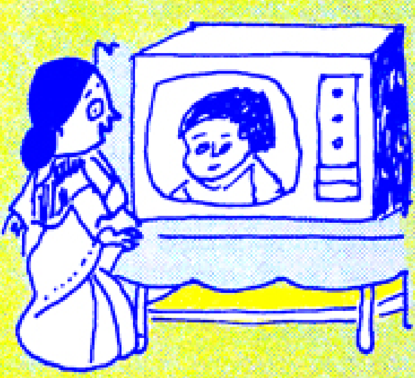
இதுவும் ஒரு வித்தியாசமான கல்யாணம்தான். கப்பா எலக்ட்ரிகல்ஸ் நிறுவனர்களான பரசுராமனும், கமலா பரசுராமனும் தங்களுடைய ஒரே மகள் மீராவிற்கு அண்மையில் திருமணத்தை வெகு விமரிசையாக நடத்தினார்கள். எலக்ட்ரிகல் இன்ஜீனியரான மீராவின் கணவர் மகேஷூம் அமெரிக்காவில் எம்.எஸ். முடித்தவர். அப்புறம் திருமண விமரிசைக்குக் கேட்பானேன்?

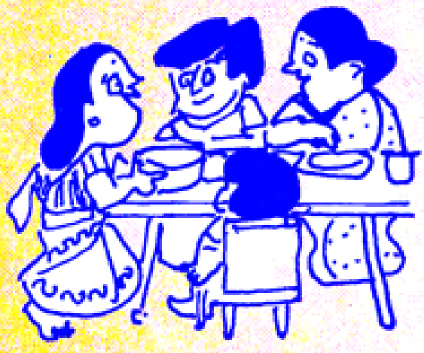
ஆனால் ஒரு வித்தியாசம் உண்டுதான். இத்தனைச் சிறப்பாகக் கல்யாணம் நடந்தாலும் இந்தக் கல்யாணத்தை முன்விட்டு கமலா பரசுராமனும் ஏழை எளியவர்களுக்கு நிறைய ஓசைப்படாமல் செய்திருக்கிறார். சூளூர்ப்பேட்டையில் ஆதரவில்லாத நூறு பேருக்குப் புடவைகள், வேஷ்டிகள், ஸ்ரீசதனா, அபய நிலையங்களில் உள்ள நூறு பேருக்குப் புடவைகள், 'உதவும் கரங்கள்' நிலையத்திலுள்ளவர்களுக்கு உணவு, ஆந்திர மகிள சபாவில் உள்ள நானூறு ஊனமுற்ற சிறுவர்க்குச் சாப்பாடு... இன்னும் இந்த 'லிஸ்ட்' நீண்டு கொண்டே போகிறது.

திருமணத்திற்கு அமைச்சர் கே. ஏ. கிருஷ்ணசாமி, நீதிபதிகள் திரு. அருணாசலம், திரு. லட்சுமணன், வீரராகவன் ஐ.ஜி. போன்றவர்கள் வந்த போது எப்படி அன்போடு வரவேற்கப்பட்டார்களோ, அதே போல கமலா பரசுராமனால் அரவணைக்கப்படும் ஏழைகள் வந்த போதும் கவனிக்கப்பட்டதுதான் ஆச்சர்யம்!

உங்கள் வீட்டு டி.வியின் ஸ்டான்டின் அடியில் உள்ள கண்ணாடி ஷோ-கேஸ் மற்றும் ஹாலில் உள்ள கண்ணாடி ஷோகேஸின் உள் பாகத்தில் மேற்புறத்தில் கலர் கலரான (அ) ஒரே கலரில் (தங்க கலர்) மீடியம் சைஸ் சமிக்கி வாங்கி சாதா கம் (கோந்து) தடவி ஒட்டி விடுங்கள். பகலிலும், இரவிலும் பளபளப்பாக பார்க்க அழகாக இருக்கும். நூலில் வரிசையாக கோர்த்தும் மாட்டலாம். உங்கள் ஹால் பண்டிகை கால அலங்காரம் போல் புது பொலிவுடன் அழகாக காட்சியளிக்கும்.

- ஆர். பாலா.





திடீரென 7, 8 விருந்தாளிகள் மாலை மூன்று மணிக்கு வந்து விட்டார்கள். அப்போதுதான் இட்லிக்கு அரைத்து எடுத்தேன். என்ன செய்யலாம்? கடலை மாவில், வெங்காயம், பச்சை மிளகாய் போட்டு, மிளகு, உப்புப் போட்டுக் கலந்து, 7, 8 கரண்டி இட்லி மாவு சேர்த்து போண்டா மாதிரி உருட்டிப் போட்டேன். ஆஹா, இது என்ன, உளுத்தம் போண்டாவை விட, அதிக ருசியாக உள்ளதே என்று பாராட்டினர். இப்போதெல்லாம் என் வீட்டில் இட்லி மாவு போண்டாதான். நீங்களும் போடலாமே.

- பார்வதி.

ஃபாரெக்ஸ்

உணவு விழா

ஃபாரெக்ஸ் அணிவரிசை உங்கள் குழந்தையின் துரிதமான முழு வளர்ச்சிக்குத் தேவையான சத்துக்களை அளிக்கிறது.



4-வது மாதம் முதல், பாலுடன் கோதுமை தானியம் கலந்த ஃபாரெக்ஸ் அளித்து உங்கள் குழந்தையின் திட உணவை ஆரம்பியுங்கள்.

5-வது மாதம் முதல் குழந்தைக்கு ஃபாரெக்ஸ் வெஜ் அளியுங்கள். கோதுமை, பால், வைட்டமின் செறிந்த தக்காளி, கேரட் மற்றும் பயத்தம் பருப்பின் நற்பலன்கள் அனைத்தும் இதில் அடங்கியுள்ளது.



5-வது மாதம் முதல், கோதுமை, பால் மற்றும் வாழைப்பழம், மாம்பழம், ஆப்பிள் செறிந்த ஃபாரெக்ஸ் ஃப்ரூட்ஸ் கொடுத்திடுங்கள்.



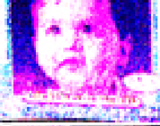
6-வது மாதம் முதல் குழந்தைக்கு அளியுங்கள் ஃபாரெக்ஸ் எக். இதில் எளிதில் சீரணிக்க கூடிய முட்டை மற்றும் பாலின் நன்மைகள் அடங்கி—யுள்ளன.



வளரும் குழந்தைகளுக்கு



Farex



ஃபாரெக்ஸ்

சுவையுடன் வளரும் வழி.

முக்கிய அறிவிப்பு: தாய்ப்பால் உங்கள் குழந்தைக்குச் சிறந்தது. நான்கு மாதங்கள் முதல் உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் மட்டுமின்றி தானிய உணவையும் கொடுங்கள்.

Gx. 931.93.T

குறுநாவல்

பிள்ளைப் பருவத்திலே...

ம.ந.ராமசாமி

"இந்தாங்க'' - ஜெயா சேலைகளைப் புரட்டியபடி என்னை நேராக நோக்காமல் ரகசியமாக அழைத்தாள்.

அது ஜவுளிக் கடை. காலை நேரமானாலும் விடுமுறை நாள். முகூர்த்தங்கள் நிறைந்த மாதம். ஆகவே கடையில் நேனீக் கூடான பரபரப்பு. ஜனங்கள் வருவதும், செல்வதும், நிற்பதும், தங்களுக்குள் உரையாடுவதும், குவிந்து கிடக்கும் கவுண்டர்கள் மீது குவிந்து புதுத் துணிகளை அலசுவதும், விற்பனை ஆட்களுடன் பேசுவதுமாக ஆண்கள், பெண்கள், சிறுவர்கள் என்று கனவு உலகமாகக்கடை உட்புறம் காட்சி அளித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

''சொல்லு'' மனைவியின் பக்கம் திரும்பினேன்.

''நான் சொன்னவுடன் திரும்பிப் பார்க்காதீங்க. சொல்றதைக் கவனமாக் கேட்டுக்குங்க. அதோ நமக்கு வலது பக்கமாக ஒருத்தி ரெட்டை நாடி உடல்வாகோடு, நல்ல சிவப் பாக, காதிலும் மூக்கிலும் வைரமா ஜொலிச் சிட்டு, தங்க ஃப்ரேம் மூக்குக் கண்ணாடி யோட ஆரஞ்சு நிறப் புடவை கட்டி நின்னு, உங்களையே கவனிக்கிறாள். தெரிஞ்சவளா, பாருங்க.''

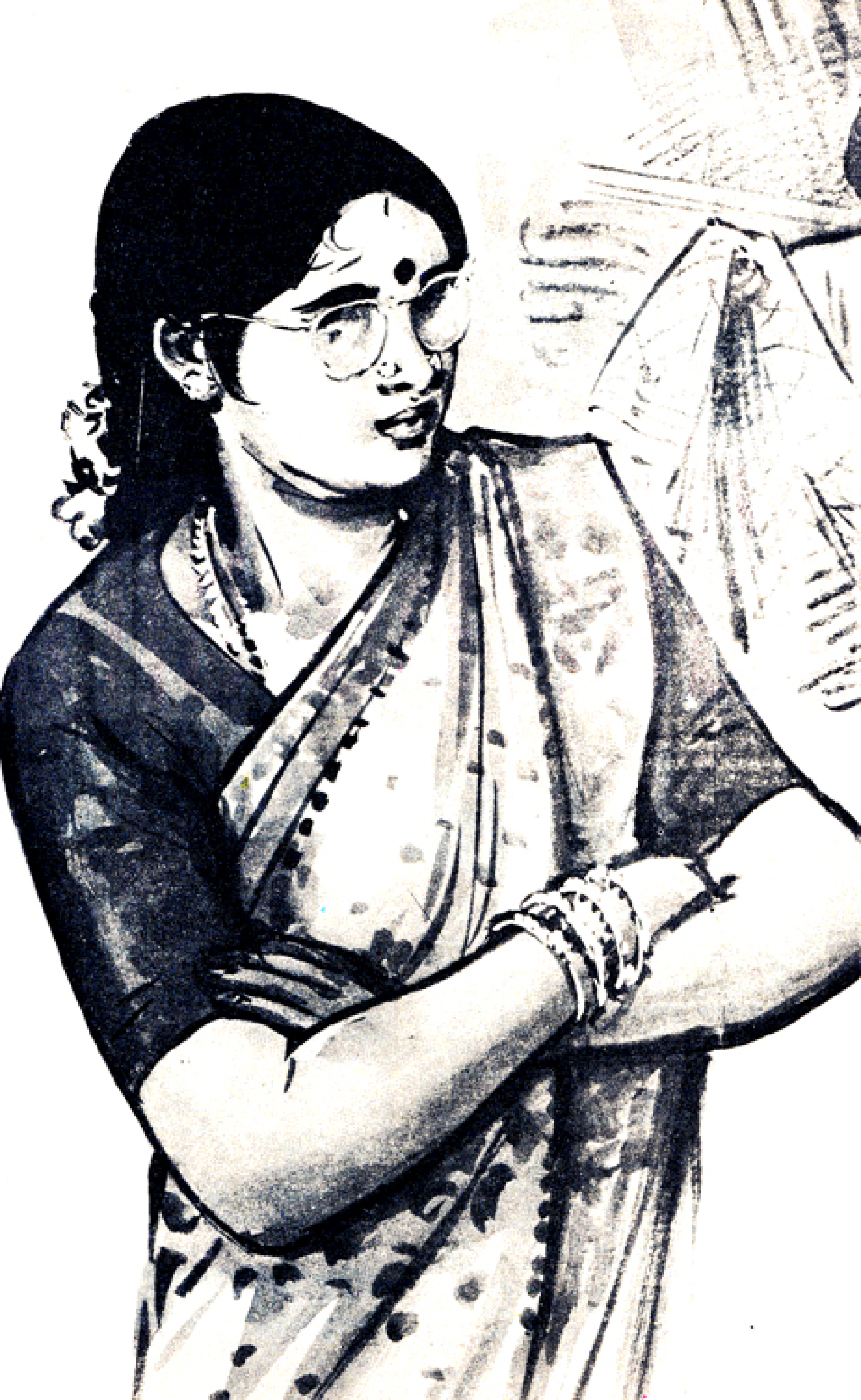
''சரி.''

அந்த ஒருத்தி எனக்கு வலது பக்கமாக இருக்கிறாளா? தலையை இடது பக்கமாகத் திருப்பிக் கொண்டேன். மெள்ள கடியார விநாடி முள்ளாகத் தலையை வலதுபுறமாகக் கொண்டு வந்து யதேச்சையாகப் பார்ப்பது போல கவனித்தேன். ஆமாம். அழுத்தி வாரிப் பின்னலிட்டும், சிறு சிறு அலையாக எழுந்த முடியுடன், முழங்கை ஆடு தசைகள் வயிற்றின் மீது அழுந்தக் கைகளைக் கட்டியபடி, பிரபுத்துவ கம்பீரத்துடன் என்னைப் பார்த்தபடி நின்றிருந்தாள். நான் கவனித்ததும் தலையைத் திருப்பிக் கொள்வாள் என எதிர்பார்த்தேன். செய்யவில்லை. நேருக்கு நேராக மை எழுதிய கண்களால் உள்ளத்தைத் துளைக்கும்படி நோக்கினாள்.

யார் இவள்? இந்த முகம்... இந்த முகம்... தெரிந்த முகம்தான். ரொம்பத் தெரிந்த முகம். மனத்தில் ஆழத்தில் புதையுண்ட முகம். மனதுள் நிலநடுக்கம் கண்டது. ஆண்டு ஆண்டுகளாக மனதுள் படமாக வைத்து பூஜித்து, காலம் கழிய பல வகை வேதனை, வருத்தம், கவலை காரணமாக வழிபாடு விட்டுப் போக, படம் மக்கி, நிறம் மாறி, பூச்சி அரித்து, ஒரு கண், காது, மூக்கு, நெற்றித் திலகம், முன்நுச்சி முடி என்று இப்போது மெள்ள மேலெழுந்து வரும் படம்.

காயத்திரி!

காயத்திரியா இவள்? அந்தச் சின்னப் பெண்ணா இவள்? என்னைச் சிறு வயதில்





ஆட்டிப் படைத்து அலைக்கழித்த அந்த காயத்ரியா?

பெயர் நினைவில் எழுந்து, உருவம் முழு வடிவத்துடன் மனத்தில் நிலைபெற வும், என் முகத்தில் சிறு சலனம் நிகழ்ந் திருக்க வேண்டும். நெற்றியில் கீறலாக, கன்னத்தில் குழியாக, கண்களில் ஒளியாக அச் சலனம் உண்டாகி இருக்கலாம். அச் சலனத்தை அவள் கவனித்திருக்கிறாள். அவ ளுடைய முகத்தில் புன்னகை மலராகப் பூத்தது. ஏற்கெனவே தாமரையான முகம். அதில் புன்னகையும் இன்னொரு பூவாக மலர்வது என்றால், அழகுக்கு எழில் ஊட்டு வதாக உணர்கிறேன். முக விலாசம் என் கிறார்களே, அது இதுதானோ?

நடந்தேன். எதிர்படுவோர் மீது முட்டி மோதிக் கொண்டு நடந்தேன். கண்களுள் அவளுடைய பிம்பம் பெரிதாகியது.

''நீங்க காயத்ரிதானே?''

''ஏாம்?'' என்னை நோக்கி விரலால் சுட்டி அவள் கேட்டாள்.

''ஆமாம்.''

''பார்த்தவுடன் கண்டுபிடிச்சிட்டேன்'' பற்களில் முத்து ஒளி.

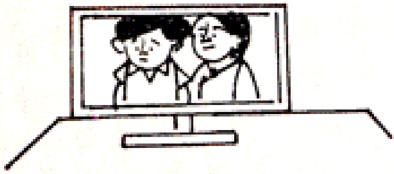
''அடையாளம் கண்டுக்க எனக்குக் கொஞ்சம் நேரம் வேண்டி இருந்தது.''

''கவனிச்சேன்.''

''இங்கே மெட்ராஸ்லேதான் இருக்கீங் களா?''

''ஆமா. கல்யாணம் ஆனதிலிருந்து இங்கேதான் இருக்கேன். அவர் அட்வைசர் ஆக இருக்கார். இண்டஸ்ட்ரீஸ் அட்வைசர். கன்சல்டன்ட். நீ எங்கே...?''

''நான் மேற்கு மாம்பலத்துல இருக் கேன். ஒரு கம்பெனில அக்கௌண்டன்ட். அதோ அவள் ஜெயா. என் வொய்ஃப்.''



கொசுவர்த்தி ஸ்டாண்டுகள் நிறைய சேர்ந்திருந்தால், அவற்றைத் தூர எறியாதீர்கள். அவற்றின் அகலமான பகுதியை முனையில் சிறிது மடக்கி, ஸ்டாண்ட் போல் பயன்படுத்தலாம். (உ.ம்.) புகைப்பட ஸ்டாண்ட் போலவும், காலண்டர் அட்டைகள் வைத்தும், மற்றும் தேவையான ஸ்டாண்டாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

- ஜானகி.

''புரிஞ்சுகிட்டேன். அவள் சொன்னதுக்கு அப்புறம்தான் நீ என் பக்கம் திரும்பிப் பார்த்தே. இல்லையா? அழகா இருக்காள். லக்ஷ்மி சௌக்கியமா இருக்காளா? இப்ப எங்கே இருக்காள்?''

லக்ஷ்மி என் தங்கை. ''பம்பாயில் இருக்காள். அவள் ஹஸ்பெண்டுக்கு மரைன் ட்ரைவ்லே வேலை.''

''குழந்தைகள்?''

''எனக்கா? ஒரு பெண், ஒரு பையன். படிக்கிறாங்க. பெண் பி.எஸ்ஸி., ரெண்டாவது வருஷம். பையன் ப்ளஸ் டூ முதல் வருஷம். உங்களுக்கு எத்தனை பசங்க?''

''அதேதான். ஆனால் பையன் மூத்தவன். என்ஜினியரிங் முடிச்சிட்டு ஒரு ஃபாக்டரிலே ப்ரொடக்ஷன் மானேஜராக இருக்கான். பெண் பி.ஏ. முதல் வருஷம். லிட்ரேச்சர். லக்ஷ்மிக்கு குழந்தைகள் உண்டா?''

''ஒரு பெண், ஒரு பையன்.''

''பேரி வச்சுக்கிட்டேளாக்கும் அண்ணாவும், தங்கையும்.''

''உங்க கூட யாரும் வரலியா?''

''இல்லே. நான் மட்டுமே கார் எடுத்திட்டு வந்தேன். அவர் ஊர் ஊரா சுத்திட்டு இருக்கறார். இன்னிக்கு கல்கத்தா, நாளை டெல்லின்னு பறக்கிறவர். வீட்டுக்கு வாயேன், சாவகாசமாகப் பேசலாம். உன்னைப் பார்த்ததுலே எனக்கு ரொம்ப சந்தோஷம். உன் சம்சாரத்தையும்... பேர் என்ன சொன்னே? ஜெயாவா? ஜெயாவையும் அழைச்சிட்டு வா. சாப்பாட்டுக்கே வா. குழந்தைகளையும் கூட்டிட்டு வா. இது தான் அட்ரஸ்'' கைப்பையைத் திறந்து கணவனின் விசிட்டிங் கார்டைக் கொடுத்தாள். வாங்கிப் பார்த்தேன். அடையாரில் வீடு.

''வரேன்.''

''அவசியம் வா. எப்ப வேணாலும் வா. வர்றதுக்கு முன்னாலே ஒரு ஃபோன் பண்ணிட்டு வா. காத்திட்டு இருப்பேன். உன்னைப் பார்த்ததுலே அந்தச் சின்னப் பொண்ணு காயத்திரியா ஆகிட்ட மாதிரி மனசுலே தோணுறது.''

லேசாக நகைத்தேன். என்னுள்ளும் அப்படியானதொரு எண்ணம்; பதிமூன்று வயதுச் சிறுவனாக ஆனது போல.

''வாழ்க்கையிலே வேறே என்ன இருக்கு? இப்படித் தெரிஞ்சவங்களைப் பார்க்கறதும், பேசறதும், பழைய நினைவுகளை அசைபோடறதும், சந்தோஷப் படறதும்தான்.''

ஏதோ ஒரு வகை விரக்தி, மனச்சோர்வு. தேவதை மாதிரி எதிரே நிற்கிறாளே, இவளுக்கும் வாழ்க்கையில் கஷ்டங்கள் உண்டா, என்ன?

நிமிர்ந்து நோக்கினேன். அந்தச் சிறுமி காயத்திரி தெரிந்தாள். பூக்கள் அச்சிட்ட ஸ்கர்ட் போட்டுக் கொண்டு பட்டுப் பூச்சியாகத் திரிந்து வரும் காயத்திரி. ஜரிகைகள் ஜாஜ்ஜ்வல்யமாக மினுமினுக்க, பச்சை நிறப் பட்டுப் பாவாடை, அரக்கு நிறச் சட்டை போட்டு வரும் குட்டி தேவதை காயத்திரி. காயத்திரி வருகிறாள் என்று கல், கல் எனப் பராக் கூறும் கனமான வெள்ளிக் கொலுசுகளுடன் வரும் காயத்திரி. முகத்தில் எப்போதும் அருள் செல்வத்தை அடக்கி வைத்துத் தேவையானவர்களுக்கு வாரி வழங்கும் காயத்திரி. வாயைத் திறந்து சிரித்தால் வெண் முத்துக்கள் கொட்டிச் சிதறி விடும் என்று வாயைப் பொத்திக் கொண்டு குமுட்டாகச் சிரிக்கும் காயத்திரி.

''வரேன். அவசியம் வரேன். எனக்கும் உங்க கூடப் பேசணும்னு ஆசையாகத்தான் இருக்கு. இப்படி வாங்க. ஜெயாவை அறிமுகப்படுத்தறேன்'' அவளை அழைத்துக் கொண்டு என் மனைவியிடம் வந்தேன்.

ஜெயா பார்வையை விலக்காமல் எங்களை நோக்கியபடி நிற்பதை உணர்ந்திருந்தேன். மனக்கிலேசம் தன் கணவன் இன்னொரு மாதுடன் வெகு அன்னியோன்னியமாக நெருங்கி நின்று பேசிக் கொண்டிருக்கிறான் என்றால், அவளுக்கும் இவருக்கும் ஏதோ தொடர்பு.. என்பதான கற்பனை. இது பாரத நாடு. பெண்கள் என்னதான் படித்துப் பட்டம் பெற்று அறிவாற்றலுடன் இருந்தாலும், தங்கள் ஆளுமையிலிருந்து கணவன் விடுபட்டு விடக் கூடாது என்கிற அடிமனத் தின் ஆழத்திலிருக்கிற குணம்.

''ஜெயா, இவங்க காயத்திரி. நம்ம லக்ஷ்மிக்கு சின்ன வயசுலே க்ளோசஸ்ட் ஃப்ரெண்ட்.''

ஜெயா கைகளைச் சேர்த்துக் கூப்பினாள். காயத்திரி நெருங்கி அவளை அணைத்துக் கொண்டாள்.

''ரொம்ப சந்தோஷம் எனக்கு உங்களைப் பார்த்ததுலே. ராம்மை வீட்டுக்காரரா அடைஞ்சதுலே நீங்க ரொம்ப அதிர்ஷ்டசாலி.''

காயத்திரியின் அணைப்பில் ஜெயா நெளிந்தாள். சுற்றுமுற்றும் பார்த்துக் கொண்டாள். இரண்டொருவர் இந்தப் பக்கம் திரும்பிப் பார்த்தனர்.

''இவளை நான் மனைவியா அடைஞ்சதுலே நான் அதிர்ஷ்டசாலின்னு சொல்லுங்க. ரொம்ப சந்தோஷப்படுவாள்'' குறுக்கிட்டுச் சொன்னேன்.

''அதுவும் சரிதான். இத்தனை அழகானவளை மனைவியா அடைஞ்சதுக்கு நீ ரொம்பக் கொடுத்து வச்சிருக்கணும். நான் சொல்றது சரிதானே ஜெயா?''

விளையாட்டுக் குரோதத்துடன் ஜெயா என்னை நோக்கினாள்.

''சரின்னு சொல்லாமல், இல்லைன்னா சொல்லுவாள்?''

இருவரும் நகைத்தனர்.

''வீட்டுக்கு வாங்க, ஜெயா! ராம்மையும், குழந்தைகளையும் அழைச்சிட்டு வாங்க. ரொம்ப சந்தோஷப்படுவேன். சாப்பிட வாங்க. உங்களோடு சேர்ந்து உட்கார்ந்து சாப்பிடறது ஆனந்தமா இருக்கும்.''

''நிச்சயம் வரோம். நீங்க பிரியமா இத்தனை சொல்ற போது வராமல் இருப்போமா? எங்களுக்கும் மெட்ராஸ்லே அப்படித் தெரிஞ்சவங்க அதிகம் இல்லே. எப்பவாவது இவரோட ஃப்ரெண்ட்ஸ் வீட்டுக்குப் போவோம். அவ்வளவுதான்.''

''வாங்கோ. வரேன்'' காயத்திரி திரும்பினாள்.

''ஜவுளி ஏதோ எடுக்க வந்நீங்க போலிருக்குதே!'' ஜெயா சொன்னாள்.

''ஆமா. எடுத்துட்டேன். அவருக்குத்தான். தனக்கு இது வேணும், துணிக்கடைக்குப் போகணும், இதை இதை எடுத்துக்கறேன், இந்தத் தையல்காரரிடம் தைச்சுக்கறேன்னு சொல்லக் கூட நேரம் கிடையாது. நான்தான் எல்லாத்தையும் செய்தாகணும். வரேன்'' - காயத்திரி நடந்தாள். செல்லும் போது என் மீது ஒரு புன்னகையை வீசி விட்டுத் திரும்பினாள்.

''உண்மையிலேயே பெரிய மனுஷிதான்'' ஜெயா செல்பவளைப் பார்த்தபடி சொன்னாள்.

''ஆமா.''

''என்ன ஆமா?''

''பழக்கம் காரணமா சொல்லிட்டேன்.''

''அவளோட ரொம்பப் பழக்கமா?''

''ஐயோ! அதைச் சொல்லலே. உனக்கு ஆமாம் போடற பழக்கத்தைச் சொன்னேன்.''

சற்றே நகைத்து விட்டு ஜெயா மீண்டும் துணி தேர்ந்தெடுப்பதில் மூழ்கினாள்.

பஸ்ஸில் ஏறி வீடு திரும்பும் போது ஜெயா சொன்னாள். ''ஒன்னு கவனிச்சேன்.''

என் உள்ளம் இளம் வயது நிகழ்ச்சிகளைப் படமாகத் திரும்பிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தது. ''என்ன?''

''உங்களை அவள் நீ, உன்னைன்னு குறிப்பிட்டாள்.''

''ஆமா.''

''நீங்க அவளை நீங்க, உங்களைன்னு சொன்னீங்க.''

''உம். என்னதான் அவள் அந்த சின்னப் பொண்ணு காயத்ரியா இருந்தாலும், இப்போ பார்க்கற போது யாரோ அன்னிய ஸ்திரீயாப் பட்டது. பழைய நட்பைக் கொண்டு வந்து உறவு கொண்டாடத் தோணலே.''

''ஏன்னா, அவளோட உருவம். தங்கமும், வைரமும், பட்டுப் புடவையுமா ராஜாத்தி மாதிரி ஒருத்தி என்னதான் உறவு சொன்னாலும், மரியாதைக்குறைவா பேச வராதுதான்.''

தலையசைத்தேன். இவள் புரிந்து கொண்டிருக்கிறாள்.

''ஆனால் என் கூடப் பேசற போது, நீங்க, உங்களைன்னு சொன்னாள். கவனிச்சீங்களா?''

''ஆமா. கவனிச்சேன்.''

''ஏன்னா, நான் அவளுக்கு அந்நிய ஸ்திரீ. உங்க மாதிரி அவளோட பழகினவள் இல்லை.''

''உம்.''

''கர்வம் இல்லாத சுபாவம்.''

''ஆமா'' பஸ் சென்ட்ரல் நிலையத்தில் நின்று கிளம்பியது.

''பழைய நட்பை புதுப்பிச்சுக்கணும்னு நினைக்கிறாள்.''

''உம்?''

''சின்னப் பெண்ணா இருந்த போது உங்களோட பழகினது, ஓடினது, ஆடினது இதை எல்லாம் புதுப்பிச்சுக்கணும்னு பார்க்கறாள்.''

''எதுக்கு?''

''இப்போ இப்படி வெளியே, அலங்காரம் பண்ணின அபிராமி அம்மன் மாதிரி இருக்காளே ஒழிய, உள்ளூர மனசுலே ஏதோ சஞ்சலம் இருக்கு.''

''என்ன சஞ்சலம்?''

''அது எப்படி எனக்குத் தெரியும்?''

''சஞ்சலம், மனக்கஷ்டம் இருக்கும்னு ஏதோ நேரிலே பார்த்தாப்பலே சொல்றியே?''

''ஊகம்தான். அது என்னன்னு தோண்டிப் பார்க்க முடியுமா?''

''உம்.''

''பணமும் காசும் இருந்தால் மட்டும் போதாது. மனசுலே நிம்மதி வேணும்.''

''ஞானோதயமா? அதோ பார்'' பஸ் சென்று கொண்டிருக்கும் பொழுது, சாலையில் மக்கள் நடக்கும் பாதையைக் காண்பித்தேன்.

''என்ன?''

''ஓரமாப் படுத்துத் தூங்கிட்டு இருக்கறான்.''

''பிச்சைக்காரனா?''

''இருக்கலாம். அவன்கிட்டப் பணம் இல்லே. ஆனா மனநிம்மதி இருக்கும். சோம்பேறிதான். வயிறு பசிச்சா, பத்துப் பேர்கிட்ட கையேந்துவான். அதுலே ஒருத்தர் பத்துப் பைசா போடுவார். போதும்

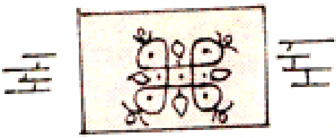
ஜவ்வரிசி கிச்சடி

ஜவ்வரிசியை புளித்த மோரில் 10 அல்லது 15 நிமிடங்கள் ஊறவைக்கவும். வெங்காயம், பச்சைமிளகாய், உருளைக்கிழங்கு - இவைகளை நறுக்கி வைக்கவும். இலுப்பச்சட்டியை காஸ் அடுப்பில் வைத்து எண்ணெய் விட்டு, கடுகு, உ.பருப்பு, நறுக்கிய காய்களைப் போட்டு வதக்கி ஊற வைத்தவுடன் ஜவ்வரிசியைப் போட்டுப் புரட்டி எடுக்கவும். இறக்கி வைத்தவுடன் நிலக்கடலையை வறுத்துப் பொடி பண்ணிப் போட்டுக் கலக்கவும். (ப. மிளகாயைக் குறைத்துக் கொண்டு மிளகு, சீரகத்தை ஒன்றிரண்டாகப் பொடி பண்ணித் தூவலாம்.) இந்த கிச்சடி மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.



- விம்லா.


ULTRA
GRIND+
12 month warranty
இந்தியாவின் முதல்
''டேபிள் டாப்'' ஆட்டுக்கல்
அல்ட்ரா கிரைண்ட்+ இக்கால பெண்களுக்கென்றே உருவாக்கப்பட்டது.
நவீன வடிவில் கவர்ச்சிகரமான, நேர்த்தியான ஆட்டுக்கல் அல்ட்ரா கிரைண்ட்+
தொல்லையற்ற ஓர் மகிழ்ச்சியான அனுபவம் அல்ட்ரா கிரைண்ட்+.
சாதாரண வெட் கிரைண்டரை மிஞ்சும் இதன் தனி சிறப்பம்சங்கள்:
எக்ஸ்ட்ரா பொருந்து சாதனங்கள்
(தேவைக்கேற்ப வாங்கிக்கொள்ள)
சிறந்த அரையல்
அதிக மென்மையான மாவு
சுழற்றி எடுக்கக்கூடியவை
மாவு பிசை சாதனம்
தேங்காய்த் துருவி
எல்ஜி
தயாரிப்பு
எல்ஜி ஃபைனான்ஸ் லிமிடெட்
எல்ஜி ஹவுஸ், திருச்சி ரோடு,
கோயம்புத்தூர் - 641 045.
Ph: 213984 / 214589
ULTRA
GRIND+
PATENT PENDING DESIGN
Anugrah 1237/93 R
புதுயுக வசதி அல்ட்ரா. புதியதோர் அனுபவம் அல்ட்ரா.



தரையிலோ சுவற்றிலோ காரை பெயர்ந்து, அந்த இடம் பார்க்க அசிங்கமாக இருக்கும். அதை மறைக்க அந்த இடத்தில் கோல ஸ்டிக்கர்களையோ (அ) டிசைன் போட்ட ஸ்டிக்கர்களையோ வாங்கி ஒட்டி விடுங்கள். பார்க்கவும் மிக அழகாக இருக்கும்.

– ஜானகி.

அவனுக்கு. நூறு பேர்கிட்ட கையைக் காட்டினால், ஒரு ரூபாய் சேரும். பொரி, கடலை வாங்கித் தின்னுட்டு, திரும்பவும் படுத்துத் தூங்குவான்.''

''போதுமே. மகாலக்ஷ்மி மாதிரி ஒருத்தியைப் பார்த்துட்டு, எதுக்கு இப்படி வேண்டாத வாதமெல்லாம் பண்றீங்க? வேணாம். நிறுத்துங்க.''

நிறுத்திக் கொண்டேன். பாண்டி பஜாரில் சென்றது பஸ்.

2

''என்னங்க!'' ஜெயா அழைத்தாள்.

''சொல்லு'' கையிலிருந்த நாளேட்டை மடித்து வைத்தேன். இனி படிக்க முடியாது. என்னதான் காலை நேரத்தில் மேலோட்டமாகப் பத்திரிகையைப் பார்த்தாலும், தலைப்பைப் பார்த்துச் செய்திகளை ஒதுக்கி விட்டுப் போனாலும், மனதைக் கவர்வனவற்றை மட்டும் படித்து விட்டுப் புரட்டினாலும், அரை மணி நேரமாவது ஆகி விடுகிறது.

''உங்க காயத்திரி அழைத்தாளே, அவள் வீட்டுக்கு நாளை போகலாமா? நாளை ஞாயிற்றுக்கிழமை ஆச்சே?''

''உம்...?'' உட்கார்ந்திருந்தவன் நேராக நிமிர்ந்து அவளை நோக்கினேன். சொல்லுக்குள் பொருளைப் புதைத்து வைத்துப் பேசுபவள். ''அது என்ன, உங்க காயத்திரி?''

''பின்னே இல்லையா? சின்ன வயசுலே உயிருக்கு உயிரா பழகி இருக்கீங்க!''

''அப்படி நான் உன்கிட்டச் சொன்னேனா?''

''சொன்னால்தானா? விவரத்தைப் புரிஞ்சுக்க ஒருத்திக்குத் தெரியாதா?''

''என்ன விவரத்தைப் புரிஞ்சுக்கிட்டே?''

''உம்...? சொல்லணுமா?''

''சொல்லேன், தெரிஞ்சுக்கறேன்.''

''சின்ன வயசுலே நீங்களும் காயத்திரியும் கொஞ்சி விளையாடி இருக்கீங்க.''

''ஊஹும்! அப்புறம்?''

''பெரியவங்களா இருந்திருந்திங்கன்னா, கல்யாணமே பண்ணிக்கிட்டு இருந்திருப்பீங்க.''

''அடேடே! அப்படியா?''

''ஏங்க, பிரிவு ஏற்பட்டிருக்குமே, அந்தப் பிரிவை எப்படித் தாங்கிக்கிட்டீங்க?''

அவளைப் பார்த்தேன். விவேகி. இவளை மனைவியாக அடைய நான் தவம் செய்திருக்க வேண்டும். ''ஜெயா, பசங்கள் எங்கே?''

''மாடி அறையிலே இருக்காங்க. ஏன்?''

''கதவைச் சாத்து.''

''எதுக்கு?''

''சொன்னால் கேளு.''

சாத்தி விட்டு வந்தாள். எழுந்து அவளுடைய தோளில் முகம் புதைத்து அழுதேன்.

''என்னங்க?'' முதுகை அவள் வருடினாள்.

குலுங்கினேன்.

''என்னங்க? ஏதாவது தப்பாச் சொல்லிட்டேனா? இதென்ன குழந்தை மாதிரி.''

நிமிர்ந்தேன். அவளுடைய முந்தானையில் கண்களைத் துடைத்துக் கொண்டேன்.

''நீ சொன்னது சரிதான், ஜெயா! காயத்திரியை நாம் பார்க்க வேணாம். அது பழைய நினைப்பை எல்லாம் கிளறி விடும்.''

''இல்லீங்க. எனக்கு எல்லாம் நல்லாப் புரியுது. அவளைப் போய்ப் பார்த்தாகணும். பார்த்தால் மனசைத் திறந்து கொட்டுவாள். நாளைக்குப் போறோம். என்ன?''

''சரி'' குளிக்கக் கிளம்பினேன்.

குளிக்கும் போது மனதுள் காட்சிகள் நாடகமாக விரிகின்றன. திரையை விலக்கினாற்போல நிலை.

மாலை மங்கி இருள் குடையாகக் கவியும் நேரம். தெருவில் மின்விளக்குகள் கவியும் இருட்டை விரட்ட முயன்று கொண்டிருந்தன. எதிர் வீட்டு சந்துரு வாத்தியார் திண்ணையில் உட்கார்ந்து ஜபம் செய்கிறார். உடன் வயதுள்ள சிறுவர்களுடன் விளையாடி விட்டு அப்போதுதான் வீட்டினுள் நுழைகிறேன்.

வீட்டினுள் ட்யூப் விளக்கு கிடையாது. நாற்பது வாட்ஸ் பல்ப்தான். லோ வோல்டேஜ் வேறு. அறையுள் சிம்னி விளக்கின் ஒளி. கைகால்கள், முகம் கழுவி, துடைத்துக் கொண்டு அலமாரி முன் நின்றேன். படிக்க வேண்டும். அப்பா பார்த்தாரானால், 'துரை இன்னும் படிக்க உட்காரலியா?' என்று குடைவது போலக் கேட்பார். எட்டாவது வகுப்புப் படித்துக் கொண்டிருக்கும் ஆண்டு அது. அலமாரியுள் புத்தகங்களைப் புரட்டியபடி, நாளை என்ன கிழமை, என்னென்ன பாடங்கள் வகுப்பில் நடத்தப்படும் என்பதைக் கட்டாயப்படுத்தி மனதுள் கொண்டு வர முயன்றேன்.

பேச்சுக் குரல் கேட்டது. நான் திரும்பவில்லை. லக்ஷ்மியின் குரல் அது. அவள் அப்பா செல்லம். படித்தாயா என்று அப்பா அவளைக் கேட்க மாட்டார். படிக்காமலே வகுப்பில் எப்படி முதன்மையாக நிற்கிறாள் என்று இருக்கும் எனக்கு.

எவளுடனோ பேசியபடி வருகிறாள் லக்ஷ்மி. தோழியாக இருக்கும். அவளுக்குத் தோழியர் அதிகம். அதே சமயம் நிறைய சண்டைக்காரிகளும் உண்டு.

''இவன் என் அண்ணா. ராம்னு பேரு. எட்டாவது படிக்கிறான். ஹைஸ்கூல்.''

தலை திருப்பிப் பார்த்தேன். லக்ஷ்மியுடன் ஒரு சிறுமி நின்றிருந்தாள். மயில்! குட்டித் தேவதை! சட்டென்று மலைத்தேன். மனதுள் ஏதோ பாறையாக உருண்டு அடைக்கிறது. மூச்சு விட மறந்ததால் இருக்குமோ? பொம்மை. அழகான, கொஞ்சம் பெரிய செலுலாயிட் பொம்மை. எதுவோ என்னை அவளிடம் காந்தமாக ஈர்த்து இழுக்கிறது. வானவெளியில் பறப்பது போல ஓர் ஆனந்தம்.

அழகு என்றால் அப்படி ஒரு திரட்டிக் கூட்டிய அழகு முகம். எழில் கொஞ்சுகிறது. பெரிய வண்டுக் கண்கள். சின்ன பூ மூக்கு. கீறி விட்டாற்போல ரோஜா உதடுகள். பச்சை நிறப் பின்னணியில் வெள்ளைப் பூக்களைக் கொண்ட சாதா சீட்டித் துணியால் ஆன ஸ்கர்ட் அணிந்திருக்கிறாள். பாப் செய்து விடப்பட்ட கன்னங் கருத்த முடி இரு புறமும் குனிந்து இரு பன் ரொட்டிக் கன்னங்களையும் முத்தமிடுகிறது.

''என்னண்ணா, அப்படிப் பார்க்கறே இவளை?''

சுதாரித்துக் கொண்டு திரும்பினேன். ''உன் பேர் என்ன?''

''காயத்திரி'' குரலில் குஞ்சுக் கிளி கொஞ்சியது.

''அழகான பேர்.''

''ரொம்ப அழகான பேரா?''

''பொருத்தமான பேர்.''

''அப்படியா? யாரும் எங்கிட்டச் சொல்லலியே!''

''இப்போ நான் சொல்றேன். நீயும் கிளி போல ரொம்ப அழகா இருக்கே!''

அவள் நாணினாள். மலர்களுடன் கூடிய கொடி குலுங்கி, பூக்களைக் கொட்டியது. லக்ஷ்மியின் இடப் பக்கத் தோளைத் தன் இரு கைகளாலும் பற்றி நின்று

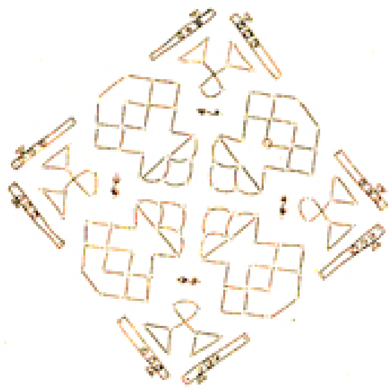


என்னைப் பார்த்தாள். நான் அதல பாதாளத்துள் வீழ்ந்து கொண்டிருந்தேன். கனவோ?

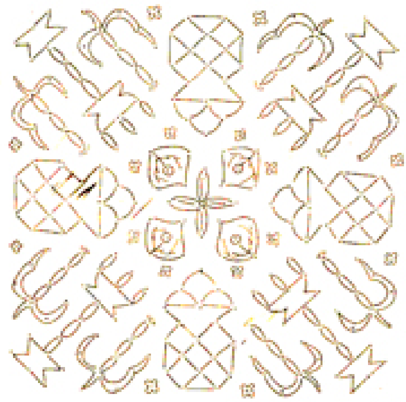
''என் வகுப்புதான், அண்ணா! என் பக்கத்துலே உக்காந்துக்கறாள். நேத்துத் தான் பள்ளிக்கூடத்துலே சேர்ந்தாள். உடனே நாங்க ஃப்ரெண்ட்ஸ் ஆயிட்டோம்.

"பொங்கலோ பொங்கல்"

16 புள்ளி, 2 வரிசை, 2 ல் நிற்க.



21 புள்ளி, 3 வரிசை, 3 ல் நிற்க.



- உமாமகேஸ்வரி.

இல்லையா?'' கடைசிச் சொல் காயத்திரியைப் பார்த்து லக்ஷ்மி சொன்னாள்.

''எங்கே வீடு?''

''ஒத்தைத் தெருவுலே.''

''ஒத்தைத் தெருவுலே எங்கே?''

''சுந்தர மாமா வீட்டுக்குப் பக்கத்து வீடு.''

''ரவிக்கைப் பாட்டி வீடா?''

''ஆமா.''

காயத்திரி என்னை நெருங்கினாள். ''உனக்கு கணக்கு வருமா?''

''ஏன்? நல்லா வரும். கணக்குப் பரீட்சையில் மட்டும் தொண்ணூறு மார்க்கு மேலே எப்பவும் வாங்குவேன். நூத்துக்கு நூறு வாங்கி இருக்கேன்.''

''எனக்குக் கணக்கு சொல்லித் தருவியா?''

''சொல்லித் தர்றதுக்கு என்ன இருக்கு? அஞ்சாவது வகுப்புதானே நீ? கூட்டல், கழித்தல், பெருக்கல், வகுத்தல்னு இருக்கும். இதுலே சொல்லித் தர்றதுக்கு என்ன இருக்கு? நீ கெட்டிக்காரப் பெண்ணானா இருக்கணும்!''

''கணக்குப் போடத் தெரியறது. ஆனா ஒவ்வொரு தடவையும் தப்புத் தப்பா விடை வர்றது.''

''ஒரு தரத்துக்கு ரெண்டு தரம் சரிபார்க்கணும்.''

''ரெண்டு தரமும் ரெண்டு விடை தப்பா வரது.''

''எப்படி?''

''ஒரு சமயம் ஆறும் ஏழும் பதினஞ்சுன்னு வரது. இன்னொரு சமயம் பதி மூணுன்னு வர்றது. பதினாலு வரணுமேன்னு கூட்டிக் கூட்டிப் பார்த்தால், வர மாட்டேங்குது.''

''வராது.''

''ஏன்?''

''ஆறும், ஏழும் பதிமூணுதான்.''

''அப்படியா?'' அவள் லக்ஷ்மியைப் பார்த்தாள்.

''ஆமா. ஆறும் ஏழும் பதிமூணு தானேடி!'' என்றாள் லக்ஷ்மி.

காயத்திரி என் பக்கம் திரும்பினாள். ''நான் கணக்குப் போட்டுட்டு வரேன். நீ சரிபார்த்துத் தரியா?''

''ஓ, தரேனே!''

காயத்திரியை இழுத்துக் கொண்டாள் லக்ஷ்மி. ''நானும் நீயும் ஒரே வகுப்புதானே? உன் விடையையும், என் விடையையும் சரி பார்த்தால் போச்சு, எங்கே தப்பு இருக்குன்னு கண்டுபிடிச்சுடலாம்.''

''நான் உன் அண்ணாகிட்டதான் கேட்டுத் தெரிஞ்சுப்பேன்'' என்று சொல்லியவள், என் பக்கம் திரும்பி, ''நீ சரிபார்த் துத் தருவே, இல்லையா?'' என்றாள்.

''தரேன்.''

''சரி. உன் இஷ்டம். நான் இவன்கிட்ட எதுவும் கேட்டுக்கிறது இல்லே. கேட்டாலும் சொல்லித் தர மாட்டான். வா, போகலாம்'' லக்ஷ்மி காயத்திரியின் கையைப் பற்றி இழுத்துக் கொண்டு நடந்தாள்.

அவள் என்னைத் திரும்பிப் பார்த்தபடி லக்ஷ்மியின் இழுத்த இழுப்புக்குச் சென்றாள். என்னில் ஒரு பகுதி செல்வதாகப் பட்டது எனக்கு. அவள் என்னைக் கவர்ந்தது போல, நானும் அவளைக் கவர்ந்திருக்கிறேன். எது என்னை அவள்பால் ஈர்த்தது? என் அழகா? எண்ணெய் தான் எண்ணெய் போட்டு, சீப்பை நீரில் தோய்த்து வாரினாலும் தலை உச்சியில் நான்கு முடியாவது நெட்டுக்கு நிற்கும். 'காசைக் கொடுத்து ஒட்ட வெட்டிக்காமல் அப்படியே வந்திருக்கியே, வெட்றவனுக்குத் தர்மம் கொடுத்தியா?' என்று கேட்கும் அப்பா, இப்போ

தெல்லாம் வீட்டுத் திண்ணையில் கூட இருந்து முடிவெட்டுதல் எப்படி என்று அந்தத் தொழிலாளிக்குக் கற்றுத் தருகிறார். நானும் சிவந்த நிறம்தான். ஆனால் வெட வெட என்று ஒல்லியாக இருந்தேன். தொட்டால், எலும்பு நிரடும். அப்படி இருக்க எது இந்தப் பெண்ணை என்னிடம் ஈர்த்திருக்க முடியும்? ஜென்ம ஜென்மாந்திர, ஏதோ ஒரு பிறப்பின் தொட்ட குறையோ?

புத்தக அலமாரி முன் நின்று இப்படியாக யோசிக்கிறேன். காயத்திரி நின்று சென்ற இடத்தைக் கையால் தொட்டு கண்களில் ஒற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று இருந்தது. மனதைப் பிய்த்து அவள் எடுத்துச் சென்றாள் போல ஒரு தாபம்.

“என்னடா? துரை இன்னும் படிக்க உட்காரலியா? நின்னுட்டே என்ன தியானம்?'' பின்பக்கம் இருந்து அப்பா கேட்கிறார். இவர் எப்போது அறையுள் வந்தார்? எப்படி இவர் வரும் காலடி ஓசை எனக்குக் கேட்காமல் போயிற்று? காயத்திரி மயக்கத்தாலா?

''இல்லேப்பா!''

''என்ன இல்லே? உட்கார்ந்து படி'' - கொடியில் இருந்த துண்டை உருவிக் கொண்டு அப்பா சென்றார்.

புத்தகத்தைத் திறந்து வைத்துக் கொண்டு பக்கங்களைப் புரட்டினேன். வியப்பு! ஒவ்வொரு பக்கத்திலும் காயத்திரியின் படம். கொள்ளைச் சிரிப்பை வாரிக் கொட்டுவதான படங்கள். என்ன இது? காயத்திரியின் உருவம் என் கண்களுள் அழியாமல் நின்று விட்டதா? உருவத்தை விலக்கி எழுத்து வரிகளைக் காண முயன்றேன். காயத்திரி தன் பிஞ்சு விரல்களால் மறைத்தாள். விரல்களை விலக்கி விட்டுப் படிக்க யத்தனம் செய்தால், பக்கத்தையே தன் வண்ண வளையல்கள் கொண்ட கையால் பொத்தினாள்.

கடவுளே! என்ன இது? நான் பைத்தியமாகி விட்டேனா? ஒரு சின்னஞ்சிறு சிறுமி ஒருவனை இப்படி ஆட்டிப் படைக்க முடியுமா?

''துரை தூங்கறீங்களா, படிக்கிறீங்களா?'' அப்பாதான். உருட்டுள்ளிப் பாம்பு போல சுற்றிச் சுற்றி வந்து கொத்திக் கொத்தி வதைப்பவர்.

படிக்கத் தொடங்கினேன். அறிவியல், ஆங்கிலம், தமிழ் படித்து முடித்தேன். நாளை நடத்த இருக்கும் பாடங்களை இன்றே படித்து விடுவது என் வழக்கம். படிக்கும் போது தோன்றும் ஐயப்பாடுகள், வகுப்பில் ஆசிரியர் அப் பாடங்களை எடுத்து ஓதும் போது தீர்ந்து விடும். அப்படி

திராவிடில், ஆசிரியரை உடனுக்குடன் கேட்டுத் தீர்த்துக் கொள்ள வகை செய்கிறது. மேலும் ஆசிரியர் கூறுவதில் கவனத்தைச் செலுத்தி, மனதை ஓட விடாமல் கட்டி இழுத்துப் பாடத்தில் நிறுத்தவும் இந்தப் பயிற்சி உதவுகிறது.

''ராமு!'' அம்மா அழைத்தாள்.

''என்னம்மா?''

''லக்ஷ்மி எங்கே?''

''தெரியாது.''

''உன் கூட அவள் படிக்க உட்காரலே?''

''இல்லே.''

''எங்கே போனாள்?''

''தெரியாது'' எழுந்து அம்மாவை நோக்கி நடந்தேன். கூடத்தில் அம்மா தோய்த்த துணிகளை ஒழுங்காக மடித்து வைத்துக் கொண்டிருந்தார். ''காயத்திரினு ஒரு பொண்ணு, அம்மா! புது சிநேகிதி. அவள் கூட அவள் வீட்டுக்குப் போயிருக்காளோ, என்னவோ?''

''போய்த் தேடிக் கூட்டிட்டு வா. மணி எட்டு ஆறது. சாப்பிட உட்காரணும்.''

''சரிம்மா!'' செருப்புகளைப் பாதங்களில் மாட்டியபடி வாசற்படிகளில் இறங்கினேன்.

தெருவில் மங்கலான விளக்குகளின் ஒளி. புழுதி பரந்திருக்கும் தெரு. இப் புழுதியில்தான் விளையாடுகிறோம், நடக்கிறோம். ஆனால் இருபுறமும் உள்ள வீடுகளின் வாசல்கள் மட்டும் சற்றே சுத்தமாக இருக்கும். காலையிலும், மாலையிலும் கூட்டிப் பெருக்கித் தள்ளி, நீர் தெளித்துக் கோலமிடுவார்கள்.

இது தெற்குத் தெரு. வீடுகளுக்குள் இருந்து வெளிச்சம் வந்து வெளியே பலகைகளாக விழுந்து கிடக்கிறது. இடது பக்கம் ஒத்தைத் தெரு. வலது பக்கம் ரெட்டைத் தெரு. ஒத்தைத் தெருவில் ஒரு பக்கம் மட்டுமே வீடுகள் உள்ளன. ரெட்டைத் தெரு ஒத்தைத் தெருவை விட அகலமானது. இரு பக்கங்களில் அங்கு வீடுகள் இருக்கின்றன. அப்புறம் நடுத் தெரு, வடக்குத் தெரு என்பதாகவெல்லாம் தெருக்கள் உண்டு. ரெட்டைத் தெருவின் இந்த முனையில் கிருஷ்ணன் கோவில் இருக்கிறது. சிறு கோவில்தான். கோவிலுக்குப் பின்னால் பூச் செடிகள், மலர்க் கொடிகள், புஷ்பித்துக் கொட்டும் பன்னீர் மரம் உள்ள நந்தவனம். எங்கள் ஊர் மிக அழகான ஊர்.

சுந்தர மாமாவின் வீட்டுக்கு இடது பக்கமுள்ள வீட்டின் வாசலில் நின்றேன். நெஞ்சு ஏனோ அடித்துக் கொண்டது. எதனால் என்பது புரியவில்லை. திண்ணையில் வயதான பாட்டி ஒருவர் கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்திருந்தார். வெளிச்சம் அதிகம் இல்லாததாலும், தாழ்வான இறைவாணம் கொண்ட வீடு ஆதலாலும் பாட்டியின் முகம் தெரியவில்லை. இதுதான் காயத்திரியின் வீடாக இருக்க வேண்டும்.

''இங்கே லக்ஷ்மி வந்தாளா, பாட்டி?''

''உம்...? யாரு லக்ஷ்மி? நீ யாரு?''

''நான் ராம். லக்ஷ்மியோட அண்ணா. காயத்திரி கூட லக்ஷ்மி வீட்டுக்குள்ளே இருக்காளா?''

''அவள் உன் தங்கையா? என் பேத்தி தான் காயத்திரி. அவள் கூட ஒரு பொண்ணு உள்ளே போச்சு. போய்ப் பாரு.''

வீட்டினுள் நுழைந்தேன். அந்தக் காலத்து வீடு. நிலை எல்லாம் தாழ்வாக இருக்கும். புதியதாக வரும் பெரியவர்கள் எதிர்பாராமல் உச்சந்தலையில் இடிபடுவதும் உண்டு. வீடு வெள்ளையடிக்கப்பட்டிருப்பது மங்கிய ஒளியிலும் தெரிகிறது. ரேழி. கடந்தேன்.

முற்றம். பக்கத்தில் கூடம். கூடத்தில் பளிச்சென்ற வெளிச்சம் இருந்தது. நூறு வாட்ஸ் பல்ப் ஆக இருக்க வேண்டும். சோஃபா ஒன்றில் அருகருகே காயத்திரியும் லக்ஷ்மியும் உட்கார்ந்திருந்தனர். அவர்கள் இருவர் மடியிலும் தடித்த புத்தகம் ஒன்று இருந்தது.

''லக்ஷ்மி!''

இரு பெண்களும் திரும்பிப் பார்த்தார்கள். காயத்திரியை கவனித்தேன். அவள் முகம் சட்டென்று மலர்ந்து புன்னகை காட்டியது.

''ராம்!'' புத்தகத்தை மூடி சோஃபாவில் வைத்து விட்டு, அவள் ஓடி வந்தாள். வந்து என் வலது கையை தன் இரு கைகளால் பிடித்துக் கொண்டாள். என்னுள் பரவசம் ஒளியாகக் கவிவதை உணர்கிறேன்.

''என்ன, அண்ணா?'' லக்ஷ்மி எழுந்து வந்தாள்.

''உன்னை அம்மா தேடிட்டு இருக்கார். சொல்லாமல் கொள்ளாமல் வந்திட்டியா?''

''காயத்திரியை இங்கே கொண்டு வந்து விட்டுட்டு உடனே வந்துடலாம்னுதான் இருந்தேன்.''

''சரி, வா. போகலாம்.''

''அவள் என் கூட சாப்பிடப் போறாள்'' காயத்திரி சொன்னாள்.

''ஆமா, அண்ணா! மாமி - இவளோட அம்மா - சொன்னார். தோசை வார்த்திட்டு இருக்காராம். காயத்திரி கூட உட்கார்ந்து சாப்பிட்டுட்டுப் போன்னு சொன்னார்.''

தக்காளி தோசை

ஒரு டம்ளர் புழுங்கலரிசிக்கு 1/2 கிலோ தக்காளி போட்டு சேர்த்து அரைத்துத் தோசை வார்க்கவும். ருசியாகவும், மாறுதலாகவும் இருப்பதால் யாவரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள். - விமலா.




பட்டு புடவைகளுக்கு
புதிய இலக்கணம்
சுந்தரம்ஸ் டெக்ஸ்டைல்ஸ்
சௌந்தரபாண்டி
ஸ்டோர்ஸ்
சிட்டி பாங்க் கார்டுகள் ஏற்கப்படும். 73, G.A. ரோடு, சென்னை - 600 021 போன்: 551777, 555444.
Insight-3840



பழஅடை

ஸ்வாமிக்கு நைவேத்யம் செய்த வாழைப் பழங்கள் நிறைய மிஞ்சிவிட்டதா? கவலை வேண்டாம். 1 டம்ளர் ரவையை ஒரு உப்புக்கல் போட்டுப் பிசைந்து ஊற வைக்கவும். அதில் வாழைப் பழங்களை உரித்துப் போட்டுக் கலக்கவும்.. அரை டம்ளர் ஜீனியைப் போட்டு நன்றாகப் பிசைந்து அடுப்பில் ரொட்டிக்கல்லைப் போட்டு, ஒரு கரண்டி மாவை எடுத்து விட்டு சுற்றிவர டால்டா (அ) நெய் ஊற்றவும். கால் அடுப்பை சிம்மில் எரியவிடவும். வெந்தபின் மெதுவாக திருப்பிவிட்டு சுற்றிவர நெய் விட்டு எடுக்கவும். இந்த 'பழஅடை'யை யாவரும் மிகவும் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள்.

– விமலா.

''அப்ப வரலியா? அம்மாகிட்ட நீ சாப்பிட வரல்லேன்னு சொல்லிடவா?''

''நான் சாப்பிட்டுட்டு, சீக்கிரம் வந்துடறேன்'' - லக்ஷ்மி சென்று சோஃபாவில் மீண்டும் உட்கார்ந்து கொண்டாள்.

காயத்ரி, ''நீயும் எங்ககூட உட்கார்ந்து தோசை சாப்பிட வாயேன்'' கையை விடாமல் பற்றியபடி சொன்னாள்.

''ஹைஹும். அம்மா காத்திட்டு இருப்பார். நான் போகணும்'' கையை விடுவித்துக் கொள்ள எனக்கு மனம் இல்லை. அந்தப் பெண் மீது அன்பு என்னிடமிருந்து பெருகிப் பாய்கிறது. செய்வதறியாமல் நின்றேன்.

லக்ஷ்மி, ''அண்ணா, இது 'சில்ட்ரன்ஸ் என்ஸைக்ளோபீடியா'வாம். காயத்ரியின் அப்பா அவளுக்கு வாங்கித் தந்திருக்கார். அழகழகா படங்கள் இருக்கு. கலர் படம்.''

''அப்புறம் வந்து பார்க்கறேன். அம்மா காத்திட்டு இருப்பார். நான் வரேன், காயத்ரி'' - கையை விடுவித்துக் கொள்ள முயன்றேன்.

''சரி'' ஆனால் அவள் கையை விடவில்லை. பிடித்தபடி என்னுடன் நடந்தாள். இந்தச் சின்னப் பெண்ணுக்கு அப்படி என்ன என்னிடம் பிடிப்பு? எதைக் கண்டு என்னுடன் இழைகிறாள்? இவளைப் பற்றிச் சொல்கிறேனே, எனக்கே என் கையை அவளிடமிருந்து விடுவித்துக் கொள்ளும் எண்ணம் இல்லை. நாளெல்லாம், காலமெல்லாம், யுகாந்திரமாக இப்படி இவளுடைய கைப் பிடிப்புடன் இருந்து விட மாட்டோமா என்கிற ஆதங்கம், தாபம் மனதுள் சூழ்கிறது. பசி, தாகம், படிப்பு, உறக்கம் முதலானதை எல்லாம் மறக்கச் செய்யும் பிடிப்பு.

முற்றத்தைத் தாண்டி திரும்பி நிலைப்படியைக் கடந்தோம். ரேழி.

''ராம்!''

''என்ன?'' நின்றேன்.

''இப்படி குனியேன்.''

''எதுக்கு?''

''சொல்றேன்.''

''என்ன சொல்லப் போறே?'' குனிந்தேன். ஏதோ ரகசியமாக்கும் என்ற நினைப்பு எனக்கு.

என் கன்னத்தில் மென்மையாக அவளுடைய பூ இதழ்கள் அழுந்தின. வலது கன்னம் சில்லிட்டது. அந்த சிலிர்ப்பிலிருந்து அமிர்த தாரை உடல் எங்கும் பரவிச் செல்வதாக மனதுள் ஒரு மயக்கம். மெள்ள நிமிர்ந்து அந்தச் சிறு தேவதையை நோக்கினேன்.

''ராம்!''

''உம்?''

''உன்னை எனக்கு ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு.''

''அப்படியா? எனக்கும் உன்னை ரொம்பப் பிடிச்சிருக்கு.''

''போகணுமா?''

''போகணும்.''

''என் கூடவே இருந்துடேன்!''

''இருக்கேனே. போயிட்டு திரும்ப வந்து இருக்கேன்.''

''பொய் சொல்றே!''

''சரி, நாளைக்கு வரேன்.''

''நிச்சயம் வரணும்!''

''வரேன்.''

மனது இல்லாமல் பிடியைத் தளர்த்தினாள். கொடியிலிருந்து காய் பறிக்கப்பட்டதாகப் பட்டது.

வாசலைப் பார்த்து நடந்தேன். திரும்பிப் பார்த்தேன். கோயில் சிலையாக நின்றிருந்தாள். பிரிவு துன்பம் அளிக்கக்கூடியது. ஆனால் இந்த அளவு துன்பம் மனதுள் விளைவிக்குமா, என்ன? புது அனுபவம். எது அவளையும் என்னையும் இப்படிக் கட்டிப் பிணைக்க முயல்கிறது?

கையை ஆட்டிக் காட்டி விட்டு நடந்தேன். லக்ஷ்மியும் பெண்தான். அவள் சின்னக் குழந்தையாக இருந்த போது, மடியில் வைத்துக் கொண்டு கொஞ்சி இருக்கிறேன். வளர்ந்து நடக்கத் தொடங்கும் போது, கையைப் பிடித்து நடை பழக்கி இருக்கிறேன். விளையாடத் தொடங்கிய போது, முதுகில் சுமந்து மகிழ்ந்து, மகிழ்ச்சி ஊட்டி இருக்கிறேன். பிற்பாடு வீட்டில் அப்பாவிடம் அவளுக்குச் சலுகைகள் அதிகம் கிடைக்கத் தொடங்க, என் மனத்தில் பொறாமை கிளர்ந்து எழுந்தது. தங்கை என்ற பாசம் இருந்தாலும், ஏதோ என் சொத்தில் பங்கு கேட்க வந்தவளாக உணர்கிறேன்.

ஆனால் காயத்திரியை அப்படி நினைக்கத் தோன்றவில்லை. என் சொத்து என்ன, என்னை, என் உயிரை அவளிடம் தரத் தயாராக இருக்கிறேன். அவள் என்னிடம் காட்டும் இந்த அன்பே போதும். வேறு பிரதி பலன் எதையும் அவளிடம் நான் எதிர்பார்க்கவில்லை.

வீட்டின் வாசற்படி ஏறியதும், அம்மா எதிரே நின்று, ''எங்கேடா லக்ஷ்மி?'' என்று கேட்டாள்.

''அவங்க வீட்டிலேயே சாப்பிடறானாம்.''

''எவங்க வீட்டுலே?''

''காயத்திரி வீட்டுலே.''

''அது யார் காயத்திரி?''

''அவ ஃப்ரெண்ட். சரி, அம்மா! எனக்குப் பசிக்குது. சாதம் போடுங்க'' - கை கால்களைக் கழுவி விட்டு அமர்ந்தேன்.

பெரியவர்கள், சிறுவர் என்று தனியாக உட்கார்ந்து உணவு கொள்வதுதான் எங்கள் வீட்டின் பழக்கம். அப்பாவும், பாட்டியும் அப்புறம் அமர்ந்து சாப்பிடுவர். குனிந்து நிமிர்ந்து பரிமாறி, தட்டுக்களை எடுத்துக் கழுவி வைத்து, உணவு கொண்ட இடத்தை சாணி இட்டு மெழுகித் துடைத்து அம்மா சாப்பிட உட்கார மணி ஒன்பது ஆகும்.

உணவு கொண்ட பிறகு சற்று நேரத்துக்கெல்லாம் படுத்து விட்டேன். சாதாரணமாக மணி பத்து அளவுக்குத்தான் படுப்பது வழக்கம். இன்று காயத்திரியைப் பற்றி மனதுள் நினைத்துப் பார்த்து, கனவு காண வேண்டும் என்ற வேட்கை மனதுள் இருந்தது.

அப்பா, ''துரைக்கு என்ன அதுக்குள்ளே தூக்கம்?''

''ஏர்லி டு பெட் ஏர்லி டு ரைஸ் இஸ் தி வே டு பீ ஹெல்தி, வெல்தி அண்ட் வொய்ஸ்.''

''பரவாயில்லே. அதையாவது தெரிந்து வச்சிருக்கியே!''

நினைத்த மாதிரி சட்டென்று உறக்கம் வரவில்லை. மனம் பரவசமாக இருந்தது. காயத்திரியின் கையைப் பற்றிக் கொண்டு எங்கெல்லாம் சுற்றலாம் என்று எண்ணிப் பார்த்தேன். கோவில், நதிக்கரை, கடை வீதி, தோப்பு, கண்காட்சி... அப்புறம் இந்த உலகத்தில் எங்குமே இடம் இல்லாது அனைத்தையும் சுற்றி வந்த பிறகு... வான வெளி... கைகோர்த்துப் பயணம்.. ஓ, என்ன இன்பம்... உறங்கி இருக்கிறேன்.

காலையில் விடிவதற்கு முன்பாகவே எழுந்து விட்டேன். எனக்குப் பிறகு எழுந்த அப்பா கேட்டார், ''என்னடா?''

''ஏர்லி டு பெட்...''

''சரி, சரி.''

இரவு கனவு வரவில்லை. அடித்துப் போட்ட உறக்கம்.

காப்பி டம்ளரைக் கையில் கொடுக்கும் போது அம்மா சொன்னாள், ''முகம் ஏன் அப்படி செவந்து பூரிச்சுக் கிடக்கு!''

3

ஞாயிற்றுக் கிழமை அன்று அடையாறு சென்றோம். ஃபோன் செய்ததில், காத்திருப்பதாக காயத்திரி தெரிவித்திருந்தாள். குரலில் குதூகலம் இருப்பதை நான் உணர்ந்தேன்.

பங்களா என்றால் சின்ன அரண்மனை போன்ற பங்களா. தனியாக இருந்தால், மனத்தில் அச்சத்தை விளைவிப்பதான பங்களா. ஆனாலும் பூத் பங்களா அல்ல. எல்லா வெளிப்புறக் கதவுகளும் சாத்தப் பட்டு இருக்கின்றனவா, ஜன்னல் கதவுகள் எல்லாம் அடைக்கப்பட்டதா என்று ஒவ்வொரு இரவும் படுக்கச் செல்லும் முன் சோதிக்க வேண்டிய பங்களா அது. பணம் கொட்டப்பட்டிருக்கிறது. அப் பணம் கருங் கற்களாகவும், செங்கற்களாகவும், சிமெண்ட்டாகவும், மணலாகவும், ஜல்லியாகவும், மரச் சட்டம், பலகைகளாகவும், சுவர் விரிப்புக் காகிதங்களாகவும் மாறி இருக்கிறது.

வாயிற் கேட்டில் கூர்க்கா நின்றான். சென்றதும் வணக்கம் தெரிவித்து கேட்டை அகலத் திறந்து விட்டான். காயத்திரி சொல்லி வைத்திருக்க வேண்டும். பங்களாவைச் சுற்றி அடர்த்தி இல்லாத எழில் கொஞ்சும் தோட்டம். தோட்டமில்லை. அது: பூங்கா. க்ராஸ் கட்டர் கொண்டு வெட்டப்பட்ட வெல்வெட்டான பசும் புல் தரை படுத்து உருளலாம் என எண்ணச் செய்தது. ரோஜா முதலான விதவிதமான மலர்ச் செடிகள். மல்லிகையின் மணம் சூழ்ந்து உடலையே அணைக்கிறது. ஒரு காகிதத் துண்டு, ஒரு இலைச் சருகு, குப்பை என்று இல்லாமல் கண்களுக்கு இதம் அளிப்பதாக இருந்தது தோட்டம்.

காயத்திரி போர்டிகோ முனையில் காத்திருந்தாள். கரும் பச்சையில் சேலை, சோளி. ''புறப்பட நாழி ஆயிடுத்தா?'' கேட்டாள்.

''சீக்கிரம்தான் புறப்பட்டோம். பஸ் கிடைக்க நேரம் ஆயிடுத்து'' ஜெயா சொன்னாள்.

''கார் அனுப்பிச்சிருப்பேன். அட்ரஸ் கேட்டுக்கலியேங்கிறது அப்பத்தான் ஞாபகத்துக்கு வந்தது.''

உள்ளே அழைத்துச் சென்றாள். ஒரு தூய்மை பங்களாவின் உட்புறம் பரந்து கிடந்தது.

வேலைக்காரி வேக்குவம் க்ளீனர் கொண்டு தரையைத் துப்புரவு செய்து கொண்டிருந்தாள். சமையற்கார மாமி என்று நினைத்த போது ஒரு மாதை கண வரின் அத்தை என்று காயத்திரி அறிமுகப் படுத்தினாள்.

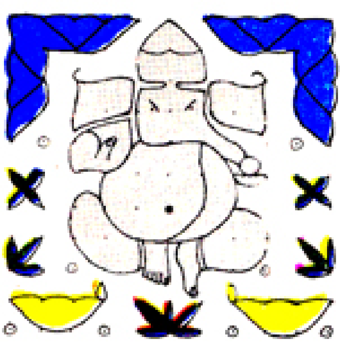
காயத்திரியின் கணவர், எஸ்தடிக் சென்ஸ் என்று சொல்வார்களே, அப்படி யான கலை உணர்வு படைத்தவராக இருக்க வேண்டும். பங்களாவினுள் ஒரு கலை யம்சம் மிளிர்ந்தது. அறைச் சுவர்களில் ஒரு வண்ணச் சித்திரப் படம், தரையில் கருங் காலி ஸ்டூல் மேலாக ஒரு சிலை. நடராஜனின் ஆனந்தத் தாண்டவம். கண்ணனின் காளிங்கநர்த்தனம். அகல் விளக்கு ஏந்திய சௌந்தர்ய வல்லிகள் என்பதான வெங்கலச் சிலைகள். படங்களும் உயர் வகை. ஒரு மோனாலிசா, ஒரு தஞ்சாவூர் ராமர் பட்டாபிஷேகம். கோபிகைகள், கண்ணன் என்று ஜெய்ப்பூர் அரண்மனைப் படத்தின் நகல், பார்வையற்ற சைதன்யர் எதிரே சிறுவன் கண்ணன் அமர்ந்து பாடலை ரசிக்கும் அற்புத ஓவியம் என்பதான படங்கள். எதிலும் தூய்மை. ஒரு தூசு, ஒரு துரும்பு இல்லாத பளிச்சென்றும் தரிசனம். அறைக்கு அறை வண்ண பூங்கொத்துக் குவளைகள்.

அந்த அரண்மனைக்கு ஏற்ற மகாராணி தான் காயத்திரி. இப்படி ஓர் உயர்வான அந்தஸ்து அவளுக்குக் கிட்டியுள்ளது குறித்து என் மனது சந்தோஷப்பட்டது. நான் அவளை மணந்திருந்தால், இவ்வித மான உயர்ந்த வாழ்க்கையைக் கொடுத் திருக்க முடியுமோ?

நடு ஹாலில் சோஃபாக்கள். ஒவ்வொருவர் உட்கார என்று நான்கு, நால்வர் உட்கார என்று இரண்டு. அமர்ந்ததும் சோஃபா அரை அடி அமுத்தியது.

செல்வம் சேர்வது இருக்கட்டும். அதை ஆர்ப்பாட்டமில்லாமல் அனுபவிப்பதில் தான் செல்வத்தின் முழுப் பயனும் இருக் கிறது.

11 புள்ளி, 11 வரிசை



- செல்வி. ஜானகி.


"அமிர்தாஞ்சன் கோல்ட் ரப் தரும்
இணையற்ற இதமான
விரைவான நிவாரணம்"
(என் இரு 'குழந்தை'களுக்கும்!)
அவருக்கு ஜலதோஷம்
வந்தா... குழந்தை மாதிரியேதான்...
சிடுசிடுப்பு முரண்டு; ஆறுதலா
இதமா ஏதாவது செய்தே ஆகணும்!
அமிர்தாஞ்சன் கோல்ட்
ரப் தான் குடும்ப
முழுவதுக்கும்
சரியான
கோல்ட் ரப்.
எவ்வளவு இதம்.
எவ்வளவு மென்மை.
அதே சமயம்
ரொம்ப ரொம்ப
திறன்மிக்கது.
குடும்பத்திற்கான
கோல்ட் ரப்
Amrutanjan's
Cold Rub
அமிர்தாஞ்சன்
கோல்ட்
ரப்
ஜலதோஷத்திலிருந்து துரித நிவாரணம்

காயத்திரியின் முகத்தில் மலர்ச்சி என்றால், அப்படி ஒரு தாமரை மலரின் விகசிப்பு. புதியதாக இதழ்கள் விரித்து கீழ் திசையில் எழும் சூரியனை நோக்கிக் காத்திருக்கும் மலர்ச்சி.

"அவர் இல்லையா?" கேட்டேன்.

"ஸூரிச் போயிருக்கார்" காயத்திரி சோஃபாவில் அமர்ந்திருந்த பாங்கு, அந்த சோஃபாவுக்கு அரியாசன அந்தஸ்தைக் கொடுப்பதாக இருந்தது.

ஸூரிச் எங்கே இருக்கிறது? ஸ்விட்சர்லாந்திலா? பள்ளிப் படிப்போடு நில இயலை மறந்தாகி விட்டது. கேள்வி ஏதாவது கேட்டு, என் அறியாமையை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள நான் விரும்பவில்லை.

"குழந்தைகள்?"

"கிரிக்கெட் மாட்ச், பிக்னிக்னு போயிருக்காங்க."

எதிரே இருந்த டீப்பாயில் வாங்கி வந்திருந்த ஆப்பிள்களை பையிலிருந்து எடுத்து வைத்தாள் ஜெயா.

"இதெல்லாம் எதுக்கு, ஜெயா?"

"வெறுங்கையோட வரலாமா? நாங்க வாங்கித் தந்து ஆகப் போறது இல்லே உங்களுக்கு. இருந்தாலும் ஒரு மரியாதைன்னு இருக்கோல்லியோ!"

"அதுக்குச் சொல்லல்லே, ஜெயா! இந்த ஆப்பிள் வாங்கக் கூடாது. உருண்டையா சிவப்பா பார்க்க மட்டும் அழகா இருக்கும். ஒவ்வொண்ணு கித்திப்பாக் கூட இருக்கும். ஆனால் சாப்பிட்டவுடன் சளி பிடிக்கக்கும். இனிமேல் எப்ப வாங்கறதா இருந்தாலும், இப்படி உருண்டையா இல்லாமல் சித்தே உயரமா இருக்கற சாதி ஆப்பிள் வாங்கு. அது ஸ்வீட்டாவும் இருக்கும். ஏதும் பண்ணாது."

"அப்படியா? ஆப்பிள்ளே வித்தியாசம் இருக்கா, என்ன?" ஜெயா என்னைப் பார்த்தாள்.

என்றைக்கு நான் வீட்டுக்கு ஆப்பிள் வாங்கிச் சென்றேன்? யோசித்தேன்.

"ஆமா, ஜெயா! வித்தியாசம் இருக்கு. இப்படி உயரமா." மேலும் கீழுமாக விரல்களை மூன்று அங்குல இடைவெளி விட்டு காயத்திரி காட்டினாள். "இப்படி உருண்டையா" பந்தைப் போல, விரல்களால் உருட்டித் தெரிவித்தாள்.

"ஏதாவது சாப்பிடுகிறாயா, ராம்?"

"வேணாம்."

"ஏன்? உங்களுக்கு, ஜெயா?"

"வேணாம். சாப்பாட்டுக்கு முன்னாலே பசியைக் குறைக்கப்பானேன்?"

காயத்திரி நகைத்தாள். அதே நகைப்பு. கைகளைக் கொட்டாத குறை. சட்டென்று அவள் சின்னப் பெண்ணாக ஆகி விட்டதாக என்னுள் கணிப்பு. நிமிர்ந்து நேராகப் பார்த்தேன். அவளும் பார்த்தாள். அதே காயத்திரி!

அகண்ட ஹால் அது. குளுகுளு என்று இருந்தது. மின்விசிறி சுழல்கிறதோ என நிமிர்ந்து நோக்கினேன். சுழலவில்லை. நான்கு மின்விசிறிகள் சோம்பிக் கிடந்தன.

"ஸ்விட்சை ஆன் செய்யவா?" காயத்திரி கேட்டாள்.

"வேணாம். குளுமையாத்தான் இருக்கு."

மேற்கொண்டு என்ன பேசுவது? டீப்பாயின் அடித் தட்டில் இருந்த பத்திரிகைகளில் ஒன்றைக் கையில் எடுத்தேன். ஜெயா ஓர் ஆங்கில மாத ஏட்டை எடுத்துக் கொண்டாள்.

"உனக்கு வேலை சௌகர்யமா இருக்குதா, ராம்?"

"ஏதோ இருக்கு."

"நல்ல சம்பளம் தராங்களா?"

"போதும். வர்றதுக்கு மேலே நான் ஆசைப்படலே."

"ப்ரமோஷன் எல்லாம் இருக்குமா?"

"இருக்கும்."

"வேணும்னா சொல். இவர்கிட்டச் சொல்லி நல்ல வேலையா பார்த்துத் தரச் சொல்றேன். ரொம்பப் பேருக்கு உதவி இருக்கார்."

"வேணாம். இருக்கற வேலை சௌகரியம்."

"உன் இஷ்டம். எப்பவானும் வேலை மாறணும்னு தோணித்துன்னா, சொல். இந்த காயத்திரியை நினைக்கக்கோ."

நகைத்தேன். நினைப்பதாவது? இனி மறக்கக்கூடியதா காயத்திரியின் உருவம்!

"உன் குழந்தைகள் அயல்நாட்டுக்குப் போய் படிக்கணும்னா, சொல். இவர்கிட்டச் சொல்லி ஏற்பாடு பண்ணறேன். ஸ்காலர்ஷிப்புக்கும் ஏற்பாடு பண்ணுவார்" எனக்கு ஏதாவது ஒரு வகையில் உதவ வேண்டும் என்பதில் அவளுடைய துடிப்பு எனக்குப் புரிகிறது.

"சொல்றேன். இங்கே அவர்களோட படிப்பு முடியட்டும்."

"உனக்கு ஸ்டேட் லெவல்லே, சென்ட்ரல் லெவல்லே காரியம் ஆகணும்னா, சொல். செய்வார்."

"அப்படி எதுவும் இல்லே. இப்படி நீங்க உதவ இருக்கறது எனக்கு ரொம்ப தெம்பாவும், பெருமையுமா இருக்கு. இத்தனை காலத்துக்கு அப்புறம் உங்களை சந்திக்க முடிஞ்சதே, அதே போதும். சந்தோஷம் தர்றது."

"உம்..." காயத்திரி ஒருவித போலி நிஷ்டூரத்துடன் பார்த்தாள். "இத்தனை பதில் சொல்றியே, ராம், நான் உன்னை வா, போ, நீனு பேசறேன். நீ, என்னை விடப் பெரி

யவன். என்னை நீங்க, உங்களைங்கிறே. பழைய ராம்மா, சின்னப் பையனா, எட்டாம் வகுப்புப் படிக்கிறவனா நீ மாற மாட்டியா, ராம்? உன்னைப் பார்த்ததும் நான் சின்னப் பெண்ணாயிட்டேன். நீ கவனிக்கலியா?''

ஜெயாவைப் பார்த்தேன். என் மனைவியின் எதிரே காயத்திரியின் பேச்சு சற்று, சற்று என்ன, நிரம்பவே அசம்பாவிதமாக, வேண்டாததாக, இடத்துக்குத் தகுந்ததாக இல்லாததாகப்பட்டது.

''இவளை அப்படிப் பார்க்காதே. ஜெயா நல்ல மனுஷி. விகல்பமா நினைக்க மாட்டாள்.'' ஜெயாவைப் பார்த்து, ''இல்லையா, ஜெயா? அதிர்ஷ்டக்காரி. ராம்மை புருஷனா அடையறதுக்கு ரொம்பக் கொடுத்து வச்சிருக்கணும். தாட்சாயிணி போல தவம் பண்ணியிருக்கணும்'' எழுந்து வந்தாள் காயத்திரி. ஜெயாவுக்கு அந்தப் பக்கம் உட்கார்ந்து அவளை அணைத்துக் கொண்டாள். ''ஜெயா, உன்னோட ராம் தங்கமானவன்.''

காயத்திரியின் அந்த அணைப்பில் ஜெயா நெளிந்தாள். கூசிக் குறுகுவது தெரிந்தது. என்னதான் பெண்களாக இருந்தாலும், இப்படி கட்டி அணைக்கும் போது, உடல் ஏற்றுக் கொண்டு விடாது.

''நீங்கதான் மெச்சணும்!'' நெளிந்தபடி ஜெயா சொன்னாள்.

''ஏன்? அப்படிச் சொல்லாதே. மனசைத் திறந்து சொல்றேன். அந்தச் சின்ன வயசுலே இவன் பேருலே எனக்கு என்ன மோகம் தெரியுமோ?''

திடுக்கிட்டேன். இது நல்லதுக்கு அல்ல. ஜவுளிக் கடைக்குச் சென்றது, அதுவும் ஜெயாவுடன் போனது, அங்கே தற்செயலாக காயத்திரியை சந்திக்க நேர்ந் தது, காயத்திரி என்னை அடையாளம் கண்டு பார்த்தது, அந்தப் பார்வையை ஜெயா சந்தித்தது, அது குறித்து என்னிடம் சொன்னது, நான் காயத்திரியை நெருங்கி விசாரித்தது, விவரங்கள் தெரிந்து கொண்டது, இப்போது இந்த ஞாயிற்றுக் கிழமை இங்கே இந்தப் பங்களாவுக்கு வந்தது அனைத்துமே வீசப் பட்ட ஒரு வலை. அந்த வலையில் என்னை அறியாமல் மாட்டிக் கொள்கிறேன்.

ஜெயா மலங்க மலங்க விழித்தாள். அவளுக்கும் ஏதோ மனத்தில் பட்டிருக்க வேண்டும்.

''பயப்படாதே. இப்பவும் அதே மாதிரி மோகம் இருக்குமோன்னு நினைக் காதே. அப்படி எல்லாம் கிடையாது. பிரிய மான புருஷன் இப்ப இருக்கார். ரெண்டு

குழந்தைகள் ஆக்க. அந்த மாதிரி மோகத்துக்கு எல்லாம் இடமில்லே. இன்னும் சொல்லப் போனால், அந்தச் சின்ன வயசு மோகத்தை, அதோட யதார்த்த அர்த்தத்துலே அப்படியே எடுத்துக்கக் கூடாது. அது ஒரு வகை சினேகம். நட்பு. நட்புனா, ஒரு கண நேர பிரிவு ஏற்பட்டாலும் தாங்க முடியாத நட்பு. அப்படி ஒரு நட்பு ஏன் ஏற்பட்டதுங்கிறதை என்னாலே சொல்ல முடியாது. ஏதோ ஒரு சொந்தம், பந்தம். நிச்சயமா அது ஆண், பெண்ணைக் கவர்ந்த ஈர்ப்பு இல்லே. அந்த வயசுலே அப்படி ஒரு கவர்ச்சி ஏற்படறது சாத்தியமோ? இல்லே, நானும் ஒரு ஆணா இருந்திருந்தால் அப்படி ஒரு ஈர்ப்பு, நட்பு ஏற்பட்டிருக்குமோ? இல்லே, ராம் ஒரு பெண்ணாக இருந்திருந்தால், அந்த மாதிரி நட்பு எங்களிடையே உண்டாகி இருக்குமோ? சொல்ல முடி யாது. ஆனா மோகம் என்பதோட முழு அர்த்தத்துலே பார்த்தால், அது மோகம் தான். எனக்கு அதை எப்படி விளக்கற துன்னு புரியல்லே. இப்ப நினைக்கப் பார்த் தால் குழப்பமா இருக்கு.''

ஜெயா என்னை நோக்கினாள்.

காயத்திரி அவள் வசத்தில் இல்லை. புரிகிறது. சென்ற காலத்துக்கு அவள் சென்று கொண்டிருக்கிறாள். இருந்தாலும் எதிரில் இருப்பவரின் மனது நோகக் கூடாது என்பதிலும் உறுதியாக உள்ளாள்.

''சின்ன வயசுலே அப்படி ஒரு அனுபவம். பெரியவளானா விட்டு எனக்கு அதெல்லாம் விளையாட்டுன்னு தோணறது'' என்றேன் ஜெயாவைப் பார்த்து. அவளை சமாதானப்படுத்த வேண்டும். இந்த நேரம் எங்கள் வாழ்க்கை ஓடத்தை கவிழ்த்து விடக்கூடாது.

''நீ அப்படியா நினைக்கிறே, ராம்? அந்த நம்ம உறவு விளையாட்டுன்னா நினைக்கிறே? என்னால் அப்படி எண்ண முடியல்லே, ராம்! மனசுலே அந்த நாள் எல்லாம் அப்படியே பசுமையா, படம் பிடிக்க வச்ச மாதிரி இருக்கு. இன்னும் சொல்லப் போனால், என் வாழ்க்கையின் அந்த நாட்களைத்தான் சந்தோஷமான, நான் உணர்ந்து வாழ்ந்த நாட்கள்ன்னு சொல்லுவேன்.''

நான் தளர்ந்து விட்டேன். என்னால் இனி ஆகக் கூடியது ஏதும் இல்லை. பொறியில் சிக்கிய எலி. காலம் அல்லது ஏதாவது ஒன்றுதான் என்னை இந்த இக்கட்டிலிருந்து மீட்க வேண்டும். ஜெயாவுடன் என் உறவு பழைய மாதிரி இருக்காது. துவந்து யுத்தம்தான். இறைவா!

(அடுத்த இதழில் முடியும்)

தேவி தோத்திரமாலை

காயத்ரீ கவசம், புவனேஸ்வரி தோத்திரம் போன்றவற்றைத் தமிழில் பாமாலையாகத் தந்துள்ளவர் புலவர் கப. துளசி.

விலை ரூ. 10.00

சித்தர் பாடல்கள்

சிவவாக்கியர் முதல் காகபுசுண்டர் அழுகுணிச்சித்தர் போன்ற பதினென் சித்தர்களின் பாடல்கள் தொகுத்தளிக்கப்பட்டுள்ளன. தொகுப்பாசிரியர் - வளர்மதி

'புல்லரிடத்திற் போய்ப் பொருள் தனக்குக் கையேந்திப்

பல்லை மிகக்காட்டிப் பறக்க விழிக் கறண்டி'

பல்லை மிகக் காட்டாமல் பறக்க விழிக்காமல்

புல்லரிடம் போகாமல் என்





கண்ணம்மா!

பொருளெனக்குத் தாராயோ!'

விலை ரூ. 37.50

குழந்தைகளுக்கு இராமாயணம்

மிக எளிய நடையில் அழகான தமிழில் சி. என். நாச்சியப்பன் தந்துள்ளார்.

விலை ரூ. 22.00

(மூன்றும் - மதி நிலையம், 52, விஜய நாராயணதாஸ் ரோடு, சென்னை - 2.)

இருளில் சில விளக்குகள்

குடும்ப வழக்குகளாக நீதிமன்றத்தில் வந்த பெண்களின் உண்மைப் போராட்டச் சம்பவங்களைத் தந்துள்ளார் என். சி. மோகன்தாஸ்.

விலை ரூ. 30.00

(நர்மதா பதிப்பகம், 16/7 ராஜாபாதர் தெரு, பாண்டிபஜார், தி.நகர், சென்னை - 600 017.)

கீதை காட்டும் பாதை

மகாகவி பாரதியாரின் கீதை மொழி பெயர்ப்போடு விளக்கியுள்ளார் நாரா நாச்சியப்பன்.

விலை ரூ. 20.00

(அன்னை நாகம்மை பதிப்பகம், 2/141- 2வது தெரு, கந்தசாமி நகர், பாலவாக்கம், சென்னை - 41.)

கடவுள்கள் ஏன் இருக்க வேண்டும்?

கேள்வி பதில் போல அமைத்து ஆன்மீகவாதத்தை நிலைநாட்டுகிறார் முருகப்ரியன்.

விலை ரூ. 15.00

(ஓம் முருகா பதிப்பகம், 27, ஜெகஜீவன்ராம் தெரு, திருவள்ளுவர் நகர், பம்மல், சென்னை - 75)

அருணம் என்கிற தைத்திரீய ஆரண்யகம்

சூரிய நமஸ்காரம், மூலமந்த்ரங்கள், விளக்கங்கள். ஆசிரியர்கள் - கே. என். சரஸ்வதி, பால. அர்த்தநாரீசுவரர்.

விலை ரூ. 20.00

இனிக்கும் கதைகள்

சிறுவர்களுக்கு. ஆசிரியர் கே. என். சரஸ்வதி.

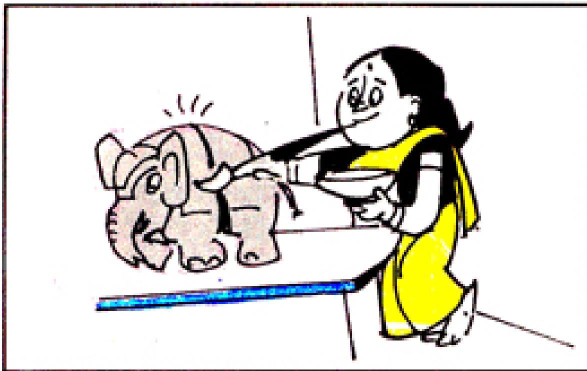
விலை ரூ. 10.00

(இரண்டும் - கடலங்குடி பப்ளிகேஷன்ஸ், 38, நடேச அய்யர் தெரு, சென்னை - 600 017.)

சோழ மகுடம்

சோழர் காலத்திய வரலாற்று நாவல். சைவ சமய உலகிலே தனி இடம் பெற்ற சோழன் கண்டராதித்தர், செம்பியன் மாதேவியார் உலா வருகிறார்கள். ஆசிரியர் - விக்கிரமன்.

விலை ரூ. 37.00



கொலு பொம்மை இரண்டாக உடைந்து விட்டால், அதை ஒட்டுவதற்கு சர்க்கரையும், வெள்ளைச் சுண்ணாம்பும் சம அளவில், ஒரு பீங்கான் கிண்ணத்திலோ (அ) கண்ணாடி கிண்ணத்திலோ எடுத்துக் கொண்டு, சிறிதளவு நீர் விட்டு, ஒரு பிளாஸ்டிக் குச்சியினாலோ அல்லது பழைய டூத் பிரஷ்ஷின் பின்புறத்தினாலோ நன்றாகக் குழைத்தால் 'பேஸ்ட்' போல கூழாக வரும். அவற்றை அந்தக் குச்சியின் உதவி கொண்டே உடைந்த பொம்மையை ஒட்டி விடுங்கள். நன்றாக ஒட்டிக் கொண்டு விடும். பிறகு அப்பொம்மையை கீழே போட்டால் கூட ஒட்டின இடம் உடையாது. மற்ற இடம்தான் உடையும்.

- ஜானகி.

(வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி.நகர்., சென்னை - 600 017)

தனம் தரும் செல்வம் தரும் திரு விளக்குப் பூஜை

ஸ்லோகங்கள், பாடல்கள். ஸ்ரீ துர்க்கைச் சித்தர் தருகிறார்.

விலை ரூ. 4.00

ஆறுபடை வீடுகளின் கந்தர் சஷ்டி கவசங்கள்

ஸ்ரீ துர்க்கைச் சித்தர் அருளிய பிரயோக ஜோதியுடன்

விலை ரூ. 5.00

துர்க்கையின் துதிப்பாடல்கள்
(நான்காம் பாகம்)

தொகுப்பு - நெ. சி. தெய்வசிகாமணி

விலை ரூ. 6.00

(மூன்றும் - பைலட் பப்ளிகேஷன்ஸ், 309, லிங்கிச் செட்டித் தெரு, சென்னை - 1.)

பாமரர் கதைகள்
(பாகம் - 1)

ஆக்கியோர் - மணிமேகலைப் பிரசுர ஆசிரியர் குழு.

விலை ரூ. 15.50

(மணிமேகலை பிரசுரம், த.பெ.எண் 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர்., சென்னை - 17.)

இயற்கை மருத்துவம் ஓர் அறிமுகம்

நம் உடலை நாமே இயற்கை முறையில் பேணிக்காக்க விளக்குகிறார் இ. லக்ஷ்மண் சர்மா.

விலை ரூ. 20.00

உணவும் பானமும்

உணவு, அதன் சத்துக்கள், ஜீரணம், சமைக்கும் முறை, உயிர் கொடுக்கும் சாறுகள் என அனைத்தையும் விளக்குகிறார்கள் இயற்கை மருத்துவர்களான லத்யா, விஜயகோபாலன்.

விலை ரூ. 30.00

(நேச்சர் க்யூர் பப்ளிஷிங் ஹவுஸ், சர்மா இயற்கை நிலையம், கணேஷ் நகர், புதுக்கோட்டை - 622 001.)

சந்தனச் சிமிழ்

வசுமதி ராமசாமியின் சிறுகதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 25.00

(ஸ்ரீராம் டிரஸ்ட் வெளியீடு, 145, லிங்கிச் செட்டித் தெரு, சென்னை - 1.)

நில்... கவனி... புறப்படு!

மாணவர்களுக்கு அறிவுரை கூறுகிறார் வாழ்வின் மேம்பாட்டிற்காக, ஆசிரியர் : அ. வெற்றிவேலன்.

விலை ரூ. 12.00

(வானதி பதிப்பகம்)

என்ன பாட்டுப் பாட?

அரு. நாகப்பனின் கவிதைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 15.00

போதையின் பாதை

அரு. நாகப்பனின் கவிதைத் தொகுப்பு

விலை ரூ. 15.00

உங்களால் சிரிக்க முடியுமா?

அரு. நாகப்பனின் கட்டுரைத் தொகுப்பு.

விலை ரூ. 15.00

(மூன்றும் கண்ணதாசன் புத்தக ஆலயம், த.பெ. எண் : 39, 109, செக்காலை ரோடு, காரைக்குடி - 1.)

MAYUR



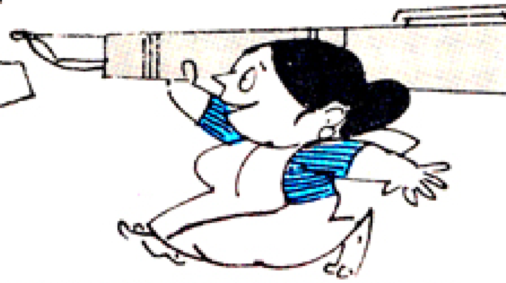
மகிழ்ச்சி
பொங்கும்
நன்னாளில்
வாழ்த்துக்களுடன்
கோபுரம்
பூசுமஞ்சள்தூள்
குங்குமம்
KUMKUM
Gopuram
GOPURAM

MAYUR - 182 94

எங்கேயிருந்து இந்த மாதிரி தலைப்பெல்லாம் பிடிக்கிறீர்கள்!

★ ஒல்லியாக இருப்பவர்கள் குண்டாவதற்கும், குண்டாக இருப்பவர்கள் இளைப்பதற்கும் என்று பாரபட்சமின்றி வழிமுறைகளை விரிவாக வெளியிட்டிருக்கும் மங்கையர் மலர் இதழுக்கு 'பாலன்ஸ்ட் டயட்' சிறப்பிதழ் என்று தலைப்பிடுவது தான் பொருத்தம்.

மதுரை, எஸ். ஸ்வேதா.



★ டயட் ஸ்பெஷலுக்கான போட்டியில் ஜப்பானியப் பிரதிநிதியின் மனைவி 'ஒருவனுக்கு பிரிட்டிஷ் வீடு; சைனீஸ் சமையல்காரன்; ஜப்பானிய மனைவி கிடைப்பதே சொர்க்கம்' என்கிறாரே; எல்லாம் கலந்த இந்திய மனைவியின் மகத்துவம் அவருக்குத் தெரியாது போலும்!

சென்னை - 41, ஜயாறு. எஸ். வாசுதேவன்.

★ இளைஞர்கள் உட்பட அனைவரின் சோம்பலும் விலகும் விதத்தில், "டயட்" சிறப்பிதழை வெளியிட்டு, எங்களின் டயடை போக்கிய உங்களை எப்படிப் பாராட்டலாம் என்று யோசிக்கிறோம்!!

சிதம்பரம் - 1, சூர்யா.

★ 'கோடி கோடியாக இரு' என ஆசீர்வதிக்கும் வாழும் மகான் கூப்பிடு தூரத்திலேயே இருந்தும், கும்பிடச் செல்லாத எனக்கு, அவரின் மகிமைகளை சென்னையிலிருந்து வந்து கண்டறிந்து உணரச் செய்து விட்டீர்கள். மகான்களை அறிமுகப்படுத்தும் மகத்தான பணியினைச் செய்யும் மங்கையர் மலருக்கு மனமார்ந்த நன்றிகள்.

பொள்ளாச்சி, என். சீதாலட்சுமி.

★ சாப்பிட்டு விட்டு 'மங்கையர் மலர்' 'டயட் சிறப்பிதழ்' படிக்க ஆரம்பித்தேன். படித்து முடித்ததும் உண்ட உணவு ஜீரணம் ஆகி விட்டது!

கச்சனம், ஆர். திருமலை.

★ 'கணவருக்குத் தொந்தியா?' உடல் ஆரோக்கியமாகத் திகழ ஒவ்வொருவரும் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அருமையான தகவல்கள் நிரம்பிய கட்டுரைக் களஞ்சியம்! உயரம்- எடை ஒப்பீடு அட்டவணையில் எடை பவுண்டுகளில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. 2½ பவுண்டு - 1 கிலோ என்ற சமன்பாட்டையும் குறிப்பிட்டிருந்தால் எடை கணக்கிட இன்னும் எளிது!

அரசரடி, நெல்லை. வி. சிவா.

★ 'டயட்' சிறப்பிதழ் எங்கேயிருந்து இந்த மாதிரி தலைப்பெல்லாம் (தேடிப்) பிடிக்கிறீர்கள்? நிஜமாகவே நிறைய தகவல்கள் தந்துள்ளீர்கள். பாராட்டுதல்கள்.

சென்னை - 49, மயிலை. கோபி.

★ உணவின் சுவையைப் பிரதானமாக எண்ணுபவர்களுக்கு, மசாலாக்கள் உணவுக்குச் சுவை, உடலுக்கு? என்ற கட்டுரை நல்ல எச்சரிக்கை. மேலும் டயட் சிறப்பிதழ் ஒவ்வொருவர் வீட்டிலும் குடிகொண்டிருந்தால் மருத்துவரைச் சந்திப்பது ஓரளவு குறைக்கலாம்.

மதுரை, ஆர். ஏ. வளர்மதி.

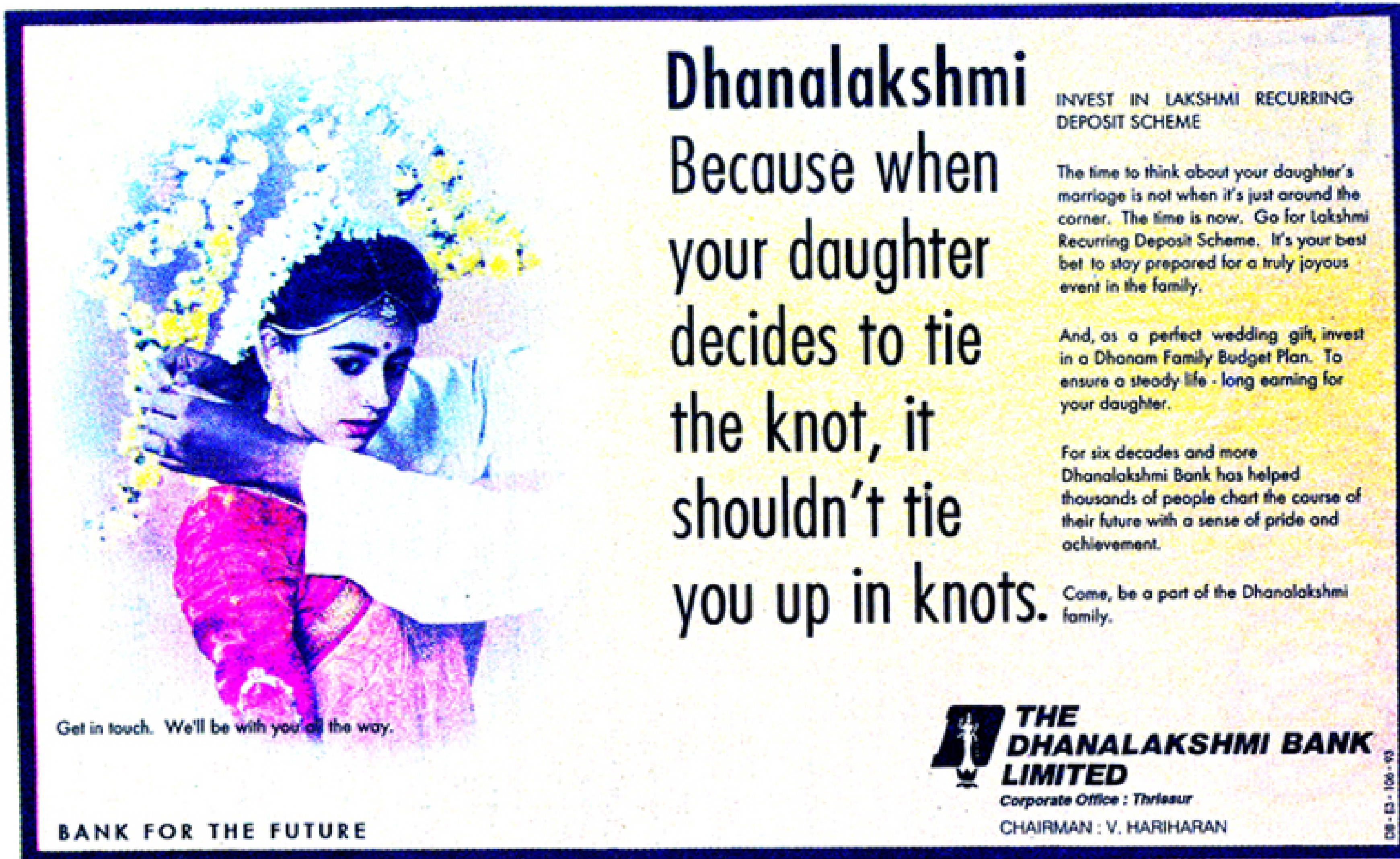
★ 'நமக்குள் இருக்கும் எதிரி' பற்றிய கட்டுரை கண்டேன். இது ஒரு 'டயட் ஸ்பெஷல்' மட்டும்தான் என்று படித்தேன். ஒரு வரி கூட விடாமல். ஆனால் 'டைம் ஸ்பெஷலும்' கூட.. ஒரு சோம்பேறி இந்தக் கட்டுரையை ஒருமுறை படித்தாலே போதும். சுறுசுறுப்பு நாடி நரம்புகளில் ஓடிப் பாயும். அவ்வளவு அருமையான கட்டுரை. முடியுமானால் கல்லூரி பாடங்களில் சைக்காலஜி பிரிவிலும் இதையும் ஒன்றாக வைத்துக் கொள்ளலாம்!

பாண்டிச்சேரி - 3, தா. செல்வராசன்.

★ சிறு துளி பெரு வெள்ளம் என்பது போல், சிறு சிறு துணுக்குச் செய்திகளாகப் பல பக்கங்களில் வெளியிடப்பட்ட டயட்... டயட்... டயட்.. என்ற தலைப்பிடப்பட்ட செய்திகள் உடல் எடை குறைய, உடல் நலம் பேணப்பட, மிகவும் அவசியமான குறிப்புகளாக அமைந்து, ஆரோக்கியத்தைப் பேண இன்றியமையாததாக அமைந்தது. வெட்டி, ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் ஒட்டிப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டிய பகுதியாகும்.

திருப்பரங்குன்றம், டி. கே. சுப்பிரமணியன்.

சொல்ல விரும்புகிறோம்!


Dhanalakshmi
Because when your daughter decides to tie the knot, it shouldn't tie you up in knots.
INVEST IN LAKSHMI RECURRING DEPOSIT SCHEME
The time to think about your daughter's marriage is not when it's just around the corner. The time is now. Go for Lakshmi Recurring Deposit Scheme. It's your best bet to stay prepared for a truly joyous event in the family.
And, as a perfect wedding gift, invest in a Dhanam Family Budget Plan. To ensure a steady life - long earning for your daughter.
For six decades and more Dhanalakshmi Bank has helped thousands of people chart the course of their future with a sense of pride and achievement.
Come, be a part of the Dhanalakshmi family.
Get in touch. We'll be with you all the way.
BANK FOR THE FUTURE
THE DHANALAKSHMI BANK LIMITED
Corporate Office : Thrissur
CHAIRMAN : V. HARIHARAN
08-83-106-93

உச்சிதனை

12

மாத்யூஸ் அடிவயிற்றை மெதுவாகத் தொட்டுப் பார்த்தாள். அவளுக்கு உடம்பு சிலிர்த்தது. பரவசம் ஏற்பட்டது. அவளுடைய குழந்தை அது! இந்தக் குழந்தை இல்லாததால்தானே, அவளுடைய முதல் திருமண வாழ்வு தோல்வியால் முடிந்தது?

குறை தன்னிடம்தான் உள்ளது என்பதை ஏற்றுக் கொள்ள மறுத்து விட்டார் அவளுடைய முதல் கணவன். அப்பப்பா எத்தனை பேச்சுக்கள். நாவினாலேயே அவளைத் துடிக்கத் துடிக்க சுட்டிருக்கிறார். அதைக் கூடப் பொறுத்துக் கொண்டாள். ஆனால் அவள் மலடு தீர்மானித்துக் கொண்டது போல் வேறொரு பெண்ணோடு அவர் தொடர்பு கொண்டு அவளை விவாகரத்துக்கு தூண்டிய போதுதான் அவள் வெகுண்டாள்.

''வேணாங்க. என்னை முழுசா டாக்டர் கிட்ட பரிசோதிக்க பார்த்துக்கிட்டேன். எங்கிட்ட எந்தக் குறையும் இல்லைன்னு நிச்சயமா சொல்லிட்டாங்க. இப்ப நீங்க வெளில யாரையாச்சும் கட்டிக்கிட்டாலும் உங்க ஆசை நிறைவேறாது. அவமானம் தான் மிஞ்சும். அதைவிட ஏதாவது குழந்தையை தத்தெடுத்து வளர்க்கலாங்க.''

''அடி போடி! என்னையும் உன்னாட்டம்னு நினைச்சியா? நா இன்னொரு கல்யாணம் கட்டிக்கிட்டு குழந்தையோட வந்து உன்னை சந்திக்கறேனா இல்லையா பாரு?''

அதற்குப் பிறகுதான் அவள் விவாகரத்துக்கு சம்மதித்தாள். குற்றம் தன்னிடம் இல்லை என்பதை நிரூபிக்கத்தான் ஏற்கெனவே குழந்தைகள் பெற்றவன் என்ற ஒரே காரணத்தால் நந்தகோபாலை கல்யாணம் செய்து கொண்டாள்.

- வித்யா சுப்ரமணியம்



முகர்ந்தால்...



இதோ நினைத்தபடி சீர் வந்து விட்டது. அதைப் பெற்றெடுத்து சிறப்போடு வாழ வேண்டியதுதான். இவளுக்கும் தான் குற்ற மற்றவள், குறையில்லாதவள் என்று நிரூபிக்க வேண்டும் என்ற வெறி ஏற்பட்டு விட்டது. இதோ நிரூபித்து விட்டாள். இவளைக் குறை சொல்லி விட்டு ஓடியவரைக் கட்டிக் கொண்டவள் இன்றும் அப்படியேதான் இருப்பதாகக் கேள்வி! மாத்யூஸ் விரக்தியோடு சிரித்துக் கொண்டாள்.

நந்தகோபால் தொலைவிலிருந்தே வாசந்தியின் வீட்டை நோட்டம் விட்டான். வாசந்தி தன் மாருதியில் ஏறி நகர்ந்ததும் மெதுவாக அந்த வீட்டை நோக்கி நடந்து கதவைத் தட்டினான்.

அபிராமி வந்து கதவைத் திறந்தாள்.

''அம்மாக்காங்களா? நா அவங்களைப் பார்க்கணும்.''

அபிராமி அறையைக் காட்டினாள்.

''யாரு...?''

''அடடா கண்ணுல என்ன கட்டு? கண் ஆபரேஷன் நடந்துதா?''

''ஆமா! நீங்க யாரு?''

'''நா உங்களுக்கு வேண்டியவந்தான். ஏம்மா உங்க பிள்ளை செய்யறது உங்களுக்கே நியாயமாக்கா?''

''எம்பிள்ளை என்ன செஞ்சான்?''

''உங்க பிள்ளை பெரிய ஜர்னலிஸ்ட் தான். ஒத்துக்கறேன். நிறைய பெரிய மனுஷன் வீட்டுக்கெல்லாம் போறாரு ஒத்துக்கறேன். அப்புறம் ஏன் ஒரு சாதாரண பொண்ணுக்கு ஆசை காட்டி மோசம் பண்ணணும். அந்தப் பொண்ணு வயத்த சாக்கிட்டு அழறதை பார்த்தா கண்றாவியா இருக்கே. இப்ப அதை வயத்தெறிய விட்டுட்டு யாரோ ஒரு பொண்ணு கூட பேரென்னவோ... ஆங் சரண்யா! சரண்யா கூட சுத்தறான். உங்களுக்குக் கண் பார்வை சரியில்லேங்கறதே உங்க பையனுக்கு சௌகரியமா போச்சு.''

''நீங்க... என்னென்னவோ சொல்றீங்களே. என்னால நம்ப முடியலையே. எம் பிள்ளை அப்படிப்பட்டவன் இல்லைங்க.''

''எல்லா அம்மாவும் சொல்றதைத்தான் நீங்களும் சொல்வீங்க! வரேங்க. உங்களை நல்லவங்கன்னு நெனைச்சு நியாயம் கேக்க வந்தேன் பாருங்க... என்னை சொல்லணும்.''

''இருங்க... நீங்க சொல்றது உண்மைன்னு நா எப்படி நம்பறது?''

''கையோட கூட்டிட்டு வந்தூர்க் கேக்க.''

நந்தகோபால் வெளியே போய் அவளை அழைத்து வந்தான்.

கேவிக் கேவி அழுதது அந்தப் பெண். அந்த அம்மாவின் கையை எடுத்து வயிற்றில் வைத்துக் காண்பித்தது.

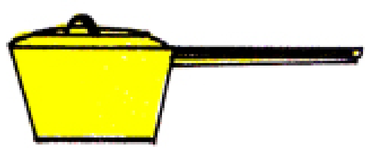
வாசந்தியின் அம்மா பதறினாள். ''நீ ஆள் மாத்தி சொல்லிடலையே. வாசந்தியா இப்படி...''

''ஆமாங்க. அடிக்கடி செவப்பு கார்ல வருவாருங்க. உன்னையே கட்டிக்கறேன்னு சொல்லி ஏமாத்திட்டு... இப்பல்லாம் வர்றதேயில்லைங்க. நீங்கதான் அவரு மனசை மாத்தி எப்படியாச்சும் எங்க கல்யாணத்தை நடத்தி வைக்கணும்.''

அந்த அம்மாள் துடித்தாள். குமுறினாள். பிள்ளையால் நேர்ந்து விட்ட அவமானத்தால் தலைகுனிந்தாள்.

''சரி போம்மா. அவன் வந்ததும் புத்தி சொல்லி நானே உங்க கல்யாணத்தை நடத்தி வெக்கறேன். அவன் எப்படி இன்னொருத்தியே பண்ணிப்பான்னு பார்க்கறேன்.''

அடேடே, அப்படியா?



ஒருநாள் மாலை அவசரமாக வெளியில் கிளம்ப அழைத்தார் என் கணவர். இரவு திரும்பி வந்து குக்கர் வைத்து சமைத்துச் சாப்பிட நேரம் பிடிக்குமே என்று அவசரம், அவசரமாக குக்கர் வைத்தேன். நான்கு விசில் அடித்த பிறகே அடுப்பை அணைத்தேன். கிளம்ப ரெடியாகி, சாதத்தை கேசரோலில் போட எடுத்த போது அதிர்ந்தேன். முக்கால் வேக்காடு சாதம் + நீர் இருந்தது. பாத்திரத்தில் மறுபடி வைக்க நேரமில்லை. விஷயத்தைச் சொன்னால் கணவரிடம் திட்டு கிடைக்கும். சத்தம் போடாமல் கேசரோலில் கொட்டிவிட்டு சென்றேன். திரும்பி வந்து, அதை என்ன செய்வது என யோசித்தபடி கேசரோலை திறந்தேன். மறுபடி அதிர்ச்சி. இன்ப அதிர்ச்சி. மல்லிகைப் புஷ்பம் போன்று வெள்ளை வெளேர் என்ற பொல, பொல சாதம் உள்ளே. எப்போதையும் விட அன்று சாதம் நன்றாயும், சுவையாகவும் இருப்பதாய்க் கூறினார் என் கணவர். அட! கேசரோலில் இப்படி ஒரு உபயோகமா? இப்போதெல்லாம் குக்கர் எப்படி ஆகுமோ என்ற கவலையில்லாமல் இருக்கிறேன். கேசரோல் இருக்க கவலை எதற்கு?

- கமலா.

''அம்மா நீங்க நல்லார்க்கணும்மா. நீங்களாகக் கொண்டு இந்த பெண்ணை நம்பினீங்க. இதே வேற யாராவதாயிருந்தா இந் நேரம் ஆயிரமோ ரெண்டாயிரமோ கொடுத்து அனுப்பியிருப்பாங்க.''

வாஞ்சியின் தாய் பேசவில்லை.

நந்தகோபால் அந்தப் பெண்ணை அழைத்துக் கொண்டு 'வரேங்க' என்று சொல்லி விட்டு வெளியேறினான்.

''த பாரு இப்ப அழுதா மாதிரியே கடைசி வரை அழணும். என்ன ஆனாலும் சரி. இதையே திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லணும். இவன் தானா வழிக்கு வரலேன்னா கோர்ட்ல கேஸ் போட்டு இவன் மானத்தை வாங்கணும். கோர்ட்டுலயும் நீ இதையே இதே மாதிரி அழுதுகிட்டே சொல்லணும். உங்க வீட்டுக்கு வாஞ்சி வந்து போனது உண்மைன்னு சாட்சி சொல்ல இன்னும் ரெண்டு பேரை தயார் பண்ணியிருக்கேன். பார்ப்போம். எவ்ளோ செலவானாலும் சரி. என் சட்டையை பிடிச்சவன் கழுத்தை நா பிடிக்காம விட மாட்டேன்'' நந்தகோபால் என்னும் மனித உடம்பில் குடியிருந்த மிருகம் பேசிக் கொண்டே போனது.

திடீரென்று இப்படி ஒரு நோட்டீஸ் வரும் என்று பிருந்தா எதிர்பார்க்கவில்லை. ''சில சொந்தக் காரணங்களால், தாங்கள் அனுபவித்து வரும் எனது இடத்தை இன்னும் ஒரு மாத காலத்திற்குள் காலி செய்து தரும்படி அன்புடன் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.''

இதைப் படித்து விட்டு அப்படியே பிரமித்துப் போய் அமர்ந்து விட்டாள். முழுசாய் ஆறு மாதம் கூட ஆகவில்லை. அதற்குள் காலி செய்து கொடு என்றால்... வியாபாரம் நன்கு பிடித்துக் கொண்ட பிறகு திடீரென்று காலி செய்து விட்டு எங்கே போவது? வேறு இடம் பார்த்து... அதுவும் இந்த ஏரியாவில் உடனே வேறு இடம் கிடைக்க வேண்டுமே. கடவுளே! மேலே ஏறுகிறேன் என்று கொஞ்சம் சந்தோஷப்பட ஆரம்பிக்கும்போதே தட்டிப் பறிக்கிறாயே! கஷ்டப்படும் நாலு பேருக்கு நான் சம்பளம் கொடுக்கும் நிலைக்கு என்னை உயர்த்தி விட்டு இப்போது காலை வாரப் பார்க்கிறாயே. இது நியாயமா?

''அம்மா... எல்லாம் ரெடியாய்டுச்சுங்க'' என்று எதிரில் வந்து நின்றான் வாஞ்சி அழைத்து வந்த பையன்.

மூணு சக்கர சாமான் வண்டியில் சாப்பாட்டுப் பாத்திரங்களை எடுத்து வைத்தார்கள். வண்டிக்கடியில் பாத்திரங்களில் படும்படியாக நெருப்புத் தணல்கள் இருப்பதால் எல்லாம் கடைசி வரை சூடாகவே இருக்கும். உபயோகித்து விட்டு எறிந்து விடக் கூடிய தட்டுக்கள், சின்னச் சின்ன கப்புகள் எல்லாவற்றையும் தேவையான அளவுக்கு எடுத்துக் கொண்டு வண்டியை மெதுவாக ஓட்டினான்.

நடக்கும் தூரம்தான் என்பதால் பிருந்தா கூடவே நடந்தாள். அவளுடன் வேலை செய்யும் ஒரு பெண்ணையும் அழைத்துக் கொண்டாள்.

சரண்யாவின் பாங்க் வாசலில் வண்டி நின்றது. ''இந்தா லலிதா! ஜாக்கிரதை. இன்னிக்கு கலெக்ஷனை நீதான் பாத்துக்கணும். பணத்தைப் பத்திரமா வெச்சுக்கோ. ஜாக்கிரதையா லஞ்சை எடுத்துக் குடுத்தனுப்பு. நா சரண்யாவைப் பார்த்துட்டு வரேன்'' என்றபடி உள்ளே போனாள்.

''ஹலோ மேடம். இன்னிக்கு என்ன மெனு?'' என்றார் எதிரில் வந்த ஒருவர்.

''பிஸிபேளா, பகாளாபாத், உருளைக்கிழங்கு கறி, மாங்கா ஊறுகாய், லெமன் ரைஸ்.. எல்லாம் இருக்கு'' சிரித்துக் கொண்டே பதில் சொன்னாள். அவர் போய் விட்டார்.

சரண்யா லெட்ஜரில் மும்முரமாய் எண்களை கூட்டிக் கொண்டிருந்தாள். நடுவில் போய்ப் பேசி தப்பு விழுந்து விடப் போகிறது என்று சற்று தள்ளியே நின்றாள் பிருந்தா. ஒரு வழியாய் கூட்டிப் போட்டு விட்டு லெட்ஜரை மூடி விட்டு நிமிர்ந்த சரண்யா பிருந்தாவைப் பார்த்ததும் மலர்ந்து போய் எழுந்து கொண்டாள்.

''என்ன சித்தி அங்கேயே நின்னுட்டீங்க?''

''நீ ஏதோ கூட்டிண்டிருந்தே. அதான்.''

''சரி வாங்க. இன்னிக்கு என்ன ஸ்பெஷல்?''

''பிஸிபேளா!''

''பிரமாதம். வாங்க இப்பவே சாப்டணும் போல இருக்கு.'''



ஒருநாள் மின்சாரம் இல்லாததால், கிரைண்டரில் உள்ள மாவு தள்ளும் கைபிடியை எடுத்துவிட்டு சாதாரண உரலில் சட்டினி அரைப்பது போல் கிரைண்டரில் சட்டினி அரைத்தேன். மெதுவாக அரைத்தாலே போதும். சட்டினியும் மிக சீக்கிரம் ரெடியாகி விடும். இவ்வாறு அரைப்பதால் மிக்ஸியில் அரைப்பதுபோல் சூடு இல்லை. மிகருசியாகவும் இருந்தது.

- இரா. சர்மிளா பிரியதர்சினி.

பையனை அழைத்த பிருந்தா சரண்யா வுக்கு லஞ்ச் கொண்டு வரும்படி சொன் னாள்.

லஞ்ச் வந்து சரண்யா சாப்பிடும் வரை பொறுமையாய் காத்திருந்தாள்.

''சூப்பர் சித்தி பிஸிபேளா'' என்றாள் சரண்யா. பிருந்தா மௌனமாக அந்தக் கடி தத்தை எடுத்து நீட்டினாள்.

சரண்யா சலித்துப் போனாள். இரண்டு நாளாய் வாஞ்சியை டெலிபோனில் தேடித் தேடி களைத்துப் போனாள். வீடு மாற்றி ஆபீஸ் என்று போன் பண்ணியும் சரியான தகவல் இல்லை. அவர் ரெண்டு நாளா ஆபீஸ்கே வரலை. லீவ் லெட்டர் எதுவும் புரொடியூஸ் பண்ணலை என்று ஆபீஸில் சொன்னார்கள். வீட்டுக்கு போன் பண்ணி னாலோ அவன் ரெண்டு நாளாயிற்று வீட் டுக்கு வந்து என்ற பதில்தான் வந்தது. ஒரு முறை போனை அபிராமிதான் எடுத்தாள்.

''என்ன அபிராமி அண்ணன் வந்துட் டாரா?''

''இல்லீங்கக்கா. காணவேயில்லே. எங்க போனாருன்னே தெரியலை. அம்மா வேற கோவமாக்காங்க. எதுவுமே சாப் பிடலை.''

''வீட்ல ஏதாவது தகராறா அபிராமி?''

தன் விஷயமாய் வாஞ்சி ஏதாவது பேசி அம்மாவுக்கு அது பிடிக்காததால் கோபித் துக் கொண்டு போயிருப்பானோ?

''ரெண்டு நாள் முந்தி அம்மாவுக்கும் அண்ணனுக்கும் ஒரே சண்டைங்க. எதனா லன்னு தெரியலை. அப்புறம் அண்ணன் புறப்பட்டு போய்ட்டாரு. வரவே யில்லை.''

சரண்யா குழம்பினாள். வீட்டை விட்டுப் போகும் அளவுக்கு அப்படி என்ன மனஸ்தாபம் அம்மாவுக்கும் பிள்ளைக்கும் என்று யோசித்தாள். அதுவுமில்லாமல் அம்மா அம்மா என்று உசிரை விடுபவன் அம்மாவிடம் கோபித்துப் போயிருப்பது கவலையாயிருந்தது.

விடியற்காலமே போனடியில் கவலை யோடு உட்கார்ந்து விட்ட பெண்ணிடம் காப்பியை நீட்டி விட்டு கேட்டாள் பத்மா என்ன ஆயிற்று என்று. பிருந்தாவின் சமாச் சாரத்தை இன்னும் அம்மாவிடம் சொல்லா தது அப்போதுதான் நினைவுக்கு வந்தது சரண்யாவுக்கு. காப்பியை அருந்திக் கொண்டே விவரமாகக் கூறிவிட்டு வாஞ்சி யைப் பற்றியும் சொன்னாள்.

பத்மா சிந்தித்தாள்.

திடீரென்று கடையை காலி பண்ணச் சொல்வது அநியாயம் என்று தோன்றியது. மாத்யூஸ் மூலம்தானே இது முடிவாயிற்று. அவரிடமே நியாயம் கேட்டால் என்ன என்று நினைத்தாள்.

''ச்சே அந்த வீட்டுக்குப் போகவே கூடா தும்மா. எப்போ அந்த ஆள் தரக்குறைவா ஒருத்தரை பேசினாரோ அதுக்கப்புறம்... ஏம்மா இப்படியும் இருக்குமோ? பிருந்தா சித்திக்குத் தொந்தரவு கொடுக்கணும்னு அவர்தான் மாத்யூஸ் மனசை மாத்தி அவ மூலமாகவே இப்படி ட்ரபிள் கொடுக் கறாரோ?''

பத்மா யோசித்தாள். அப்படியும் இருக் குமோ? அப்படி இருந்தால் மாத்யூசிடம் போய் இது சம்பந்தமாய் உதவி கேட்பதே முட்டாள்தனம். இருந்தால்கூட ஒருத்தர் சொல்கிறாரே என்று என்ன வேண்டுமானா லும் செய்து விடுவதா? தனக்காகவே சிறிது மூளை வேண்டாம்? ஒருக்கால் மாத்யூசுக்கே இந்த விவரம் தெரியாமல் நந்தகோபால் நேரடி சூழ்ச்சி செய்து கொண்டிருந்தால்...? பாவம் அப்பாவி மாத்யூசை ஏன் பழிக்க வேண்டும்? எதற்கும் மாத்யூசிடமே கேட்டு விடுவதுதான் நல்லது என்று அவளுக்குத் தோன்றியது. அவளுக்கே தெரியாமல் இது நடந்திருந்தால் அவளே கூட இதைச் சரி செய்ய உதவக் கூடுமல்லவா?

தான் எடுத்த முடிவை சரண்யாவிடம் கூட சொல்லவில்லை பத்மா.

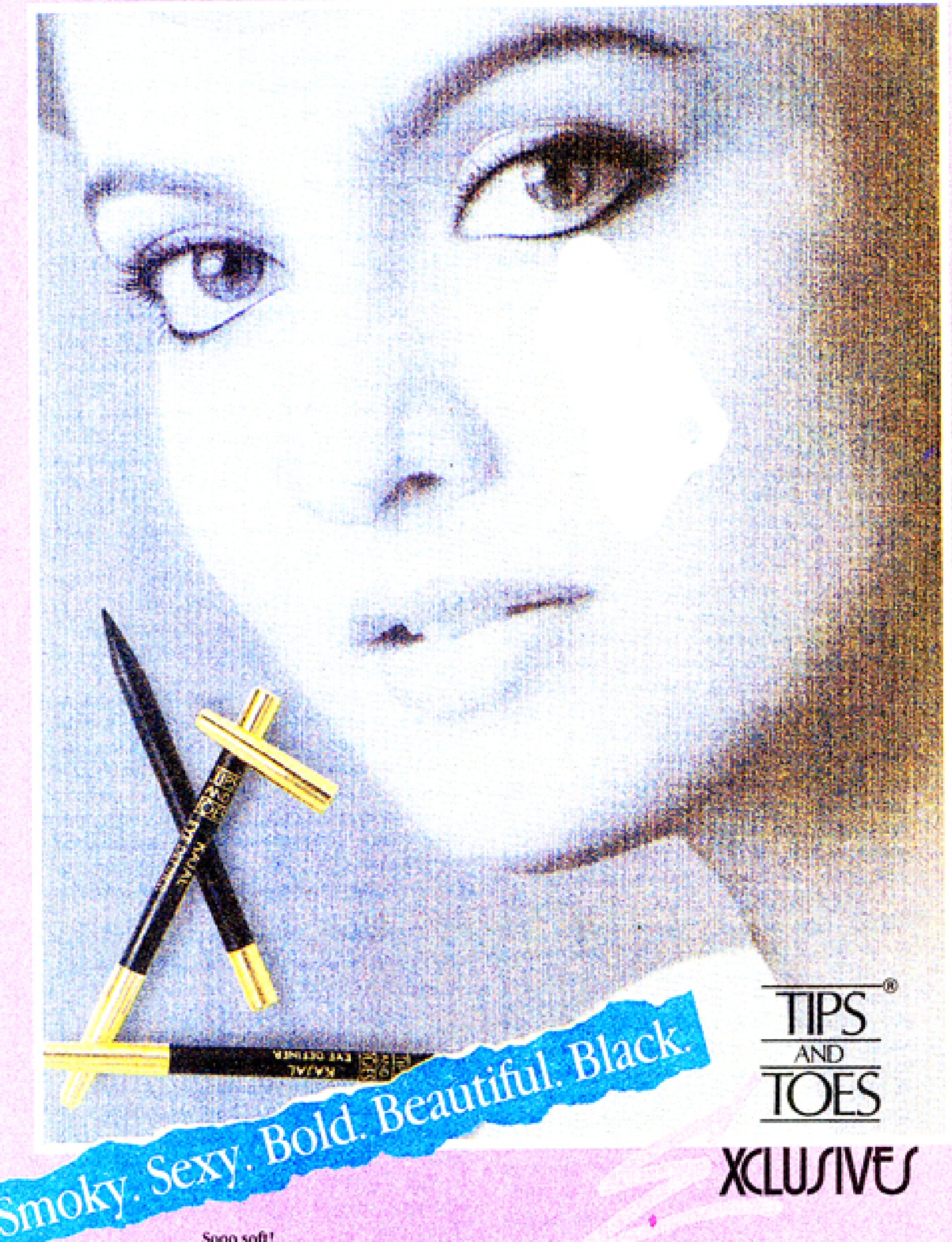
சரண்யாவோ வாஞ்சி எங்கு சென்றிருப் பான் என்ற குழப்பத்திலேயே இருந்தாள்.

ஏதோ ஒரு வேகத்தில் காரை எடுத்துக் கொண்டு கார் போன போக்கில் சென்று கொண்டிருந்த வாஞ்சி சென்னையைத் தாண்டி செங்கல்பட்டு தாண்டி, மதுராந் தகம் தாண்டி தொழுப்பேடு அருகில் நிறுத்தி னான். அருகாமையில் ஒரு மலைக்கோவில் ஒன்று இருந்தது. காரை அதன் அருகில் செலுத்தி நிறுத்திப் பூட்டினான். ஒவ்வொரு படியாய் ஏற ஆரம்பித்தான்.

அடைக்கு மாவு அரைக்கும் போது அதில் இரண்டு உருளைக் கிழங்கை வேகவைத்துத் தோலுரித்து மாவுடன் சேர்த்து அரைத்து அடை சுட்டால், மிகவும் சுவையாக-மெதுவாக பொன் நிற முறுவலாக அமையும். குழந்தை கள் மிகவும் விருப்பமுடன் சாப்பிடு வார்கள்.

- ரோஸ்லின் ராஜ்குமார்.





XCLUSIVES

KAJAL EYE DEFINERS

Sooo soft!
Smooth strokes like never before

Sooo slim!
Easy to line, shape and define

Sooo sensational!
No smears
Eye make-up without tears

everest/93/TT/183



விசேஷ நாட்களுக்கு மாக்கோலம் போட்டால்
கால் மிதிபட்டு வீடு முழுவதும் மாவு பரவி
கோலமும் வீணாவதைத் தடுக்க அரிசி
அரைக்கும் போது அதனுடன் இரண்டு ஸ்பூன்
உளுத்தம் பருப்பையும் ஊறவைத்து அரைத்துக்
கோலம் போட்டால் கோலம் பளீர்
வெண்மையுடன் திகழ்ந்து மாவு வெளிவராமல்
தரையுடன் நன்றாக ஒட்டிக் கொண்டு இருக்கும்.

- சுந்தரி ராமகிருஷ்ணன்.

உச்சியில் ஏறும் வரை வேறு சிந்தனையே தோன்றவில்லை. அடடா! எத்தனை படிகள் என்று எண்ணாமல் விட்டு விட்டோமே என்று வருத்தப்பட்டான். ஸ்வாமி தரிசனம் பண்ணி விட்டு கோயிலைச் சுற்றிக் கொண்டு வெளியே வந்தவன் கோயிலுக்குப் பின்பக்கம் ஒரு பாறையைத் தேர்ந்தெடுத்து உட்கார்ந்து கொண்டான். அங்கிருந்து கீழே பார்க்கையில் மிகவும் அழகாக இருந்தது. அவனது கார் கீழே சின்ன சிகப்புப் புள்ளியாய் தெரிந்தது. உலகம் மிக அழகானது. எத்தனை வித அழகுகள் இதில் கொட்டிக் கிடக்கின்றன. கீழிருந்து பார்த்தால் இந்த மலை அழகு. இந்த மலையிலிருந்து கீழே பார்த்தால் வயல்களும் சாலைகளும் நிறைந்த இந்த பூமி ஒரு அழகு. ஆனால் இதில் வாழும் மனிதர்கள் மட்டும் ஏன் இத்தனை கேவலமாய் இருக்கிறார்கள்?

இருபத்தி எட்டு வருஷமாய் வளர்த்த பிள்ளையை யாரோ ஒருவன் சொல்வதைக் கேட்டு நம்ப மறுத்து விட்டாளே! அபிராமி சொல்வதைப் பார்த்தால் அந்த யாரோ ஒருவன் நிச்சயம் நந்தகோபால்தான் என்பது அவனது உள்ளுணர்விற்குத் தெரிந்தது. எதற்காக இப்படிச் செய்தான்? இதனால் அவனுக்கு என்ன லாபம். ஏன் இவன் என் பாதையில் அநாவசியமாய்க் குறுக்கிடுகிறான்?

இந்த விஷயம் கேட்டால் சரண்யா என்ன நினைத்துக் கொள்வாள்? ஏற்கெனவே பிருந்தாவோடு உறவு என்ற கதை எழும்பி எப்படியோ சரண்யா அதை நம்பாமல் விட்டு விட்டாள். சரியாய்ப் போயிற்று. இப்போது இப்படி ஒரு புதுக் கதை. இம்முறை சரண்யாவின் மனசில் சந்தேக வித்து விழுந்து விடுமோ அவளுக்கே தெரியாமல். அடுத்தடுத்து இது போல் நாலைந்து கதைகள் கட்டப்பட்டால் அந்த வித்து விருட்சமாய் வளர்ந்து விடுமோ?

மாலைச் சூரியன் மறைந்து விட்டது வெப்பு மட்டும் மிஞ்சியிருந்தது. வாஞ்சி பாறையிலிருந்து குதித்து மலையிலிருந்து கீழே இறங்கத் தொடங்கினான்.

ஏதோ ஒரு வெறுப்பில் கிளம்பியாகி விட்டது. இனி திரும்பிச் செல்ல வேண்டியதுதானா? திரும்பிப் போய் அம்மா முகத்தில் முழிக்க வேண்டுமே. எவ்வளவு தீர்மானமாய் சொன்னாள் அவள்.

"எந்தப் பெண்ணும் எந்த விஷயத்துல வேணா பொய் சொல்லுவா. ஆனா தன் வயத்துல வளர்ற கொழந்தைக்கு தகப்பன் யாருங்கற விஷயத்துல மட்டும் அவ பொய் சொல்லவே மாட்டா! இது என்னோட நம்பிக்கை. ஊர்ல உலகத்துல எத்தனையோ ஆயிரம் பேர் இருக்கும் போது அவ ஏன்டா உன்னை வந்து அடையாளம் காட்டணும். அவளுக்கு அதுல என்ன லாபம்? பணம் தான் அவ குறின்னா உன்னை விட பணக்காரனா எத்தனை பேர் இல்ல."

"அம்மா... நா.. நா எப்படி சொல்லுவேன். எனக்கு ஒண்ணுமே புரியலம்மா. அந்தப் பொண்ணு யாருன்னு எனக்குத் தெரியலையே. நா யார்ட்டேயும் அப்படி நடந்துக்கலைம்மா."

"போறும்! நீ எதுவும் சொல்ல வேண்டாம். உங்கப்பா சம்பாதிச்ச வெச்ச பேரையெல்லாம் ஒரு நொடில அழிச்சுட்டே. இன்னும் என்ன பேச்சு? த பார் வாஞ்சி! பெண் பாவம் பொல்லாது. அந்தப் பெண்ணை ஏமாத்திட்டு நீ வேற யாரையும் கல்யாணம் செய்துக்கறதை நா அனுமதிக்க மாட்டேன். போய் எங்கேயிருந்தாலும் அவளை அழைச்சுண்டு வா. வந்து தாலியக் கட்டு."

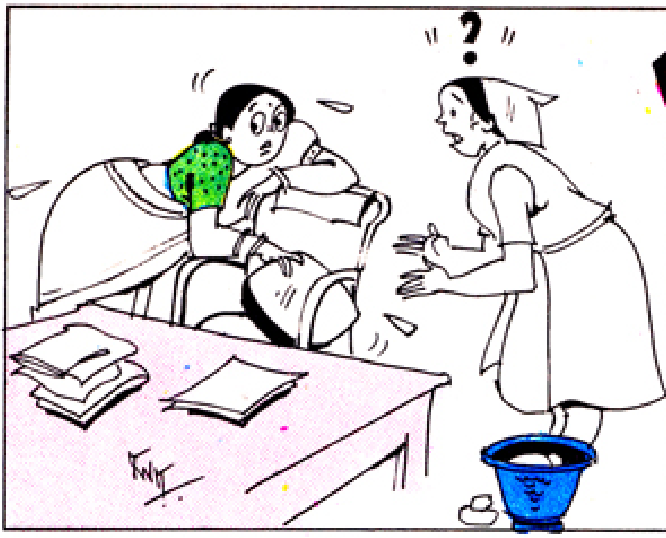
"அய்யோ அம்மா நா எங்கே போய் யாரைத் தேடுவேன்? யாருன்னு தெரிஞ்சால்ல தேடறதுக்கு."

"பொய்! பதினாலு வயசலேயே நீ பண்ண காரியத்துக்குப் பொய்ச் சொல்லி மாட்டிண்டு சூடு வாங்கிண்டது மறந்து போய்டுத்தா ஒனக்கு? சின்ன வயசு பொறுக்கித்தனம் போய்டுத்துன்னு நெனைச்சேன். போகவே இல்லே. அப்படியேதான் இருக்கு. வெளிக்குப் பெரிய மனுஷன் மாதிரி வேஷம் போடற நீ அவ்ளோதான். பதினாலு வயசுல இருந்த புத்தி இன்னமும் போகலை."

அவ்வளவுதான் வாஞ்சி புயலாய் வெளியேறி தன் காரில் ஏறி அமர்ந்து கண் மண் தெரியாமல் ஓட்ட ஆரம்பித்தான்.

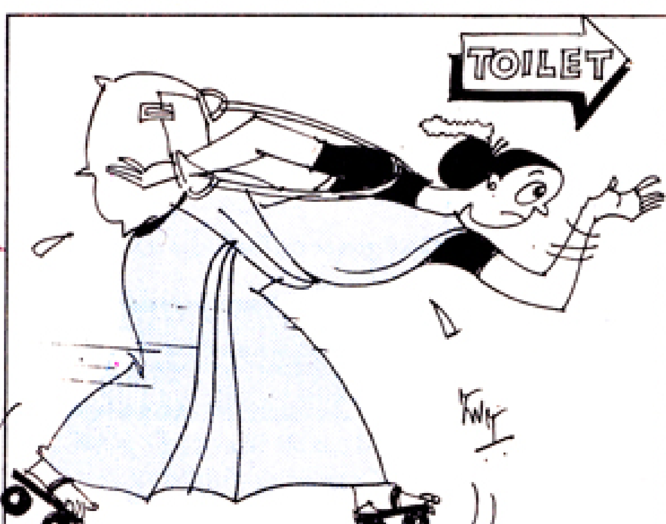
(தொடரும்)

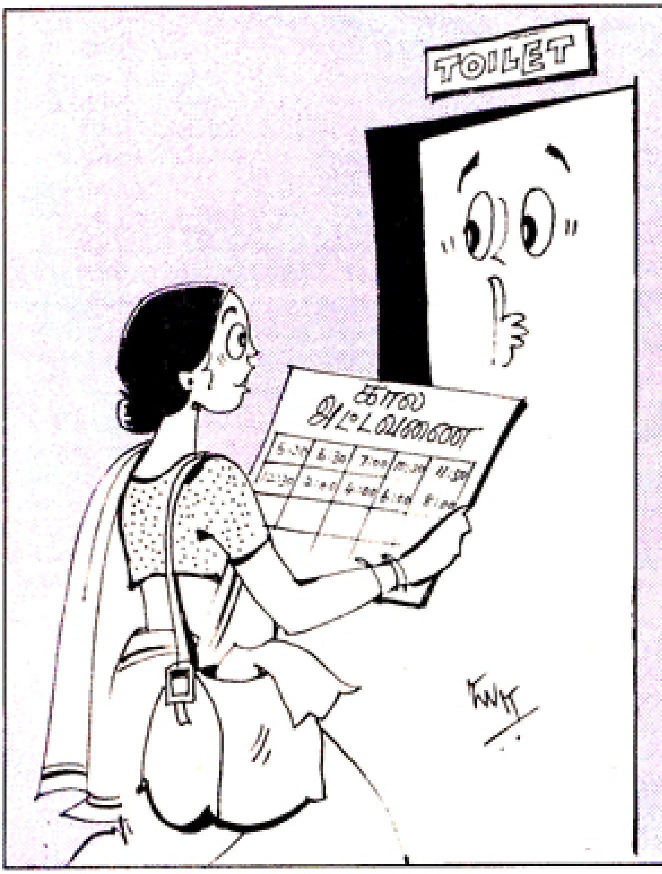
சொல்லவும் மெல்லவும் முடியாமல்



கோடிக்கணக்கான இந்தியர்கள், தங்களுக்கு இந்தப் பிரச்னை இருக்கிறது என்று தங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் கூட கூறத் தயங்குகிறார்கள். இப் பிரச்னையால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சமுதாய நடவடிக்கைகளில் (Social activities) பங்கு கொள்ள முடியாமலும், விளையாட்டுக்களில் பங்கெடுத்துக் கொள்ள முடியாமலும் - இப்படி, சொல்லவும் முடியாமல், மெல்லவும் முடியாமல், புழுங்கித் தவிக்கிறார்கள். இவ்வாறு இவர்களைத் தினமும் கொல்லாமல் கொல்லும் இந்தப் பிரச்னை என்ன? இவர்களால் தங்கள் சிறுநீர்ப் பையைக் (Bladder) கட்டுப்படுத்த முடியாததுதான். தற்கால மருத்துவ யுக்திகளால் இக் கோளாறு சரிப்படுத்தப்பட முடியும், முற்றிலும் பூரண குணமாக்கப்பட முடியாவிட்டாலும், ஓரளவுக்குக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

ஒரு ஆஸ்பத்திரியில் செகரட்டரியாக இருக்கும் இரு குழந்தைகளின் தாய், 24 வயதான பூர்ணா, இப் பிரச்னையால் ஆறு ஆண்டுகளுக்குத் துன்பப்பட்டாள். தன்னுடைய கைப் பையில் எப்போதும் ஒரு எக்ஸ்ட்ரா உள்ளாடை வைத்துக் கொண்





டிருக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டது. அவ்வப்போது மாற்றிக் கொள்ள. பொது இடத்தில் யாரிடமும் கலந்து பழகுவதையே நிறுத்திக் கொண்டாள் - இப் பிரச்னையின் காரணமாக, ஒருநாள் ஆஸ்பத்திரியில் ஒரு நர்ஸ், பூர்ணாவிடம், அவளுடைய நாற்காலியில் போடப்பட்ட குஷன் துர்நாற்றம் வீசுகிறது என்று முகத்திலறைந்தாற்போல் கூறி, ''நீ ஒரு டாக்டரைக் கலந்தாலோசிப்பது நல்லது'' என்று கூறினாள்.

பூர்ணா, இந்த ஆலோசனையை ஏற்று டாக்டரிடம் சென்றாள். சிறுநீர்ப் பையின் தசைகள் அளவுக்கதிகமாக சுறுசுறுப்பாக இருக்கின்றன. (overactivity of the bladder) என்று அறியப்பட்டு, சில மாத்திரைகள் சிபாரிசு செய்யப்பட்டன. இந்த சிகிச்சைக்குப் பிறகு, பூர்ணா, ஒரு புதிய பிறவி எடுத்தாற்போல உணர்ந்தாள். வெளியுலகத்தினருடன் பழக ஆரம்பித்தாள்.

இக் கோளாறு, வயதானவர்களையும், பலஹீனமாக இருப்பவர்களையும் மட்டுமே பீடிக்கிறது என்ற கருத்து தவறானது. வயதில் மிகச் சிறியவர்களையும் இக் கோளாறு பீடிக்கிறது. வயது அதிகமாகும் போது, பிரச்னையின் தீவிரம் அதிகரிக்கிறது. தசைகளின் சக்தி குறைவதாலும், ஹார்மோன்களின் மட்டம் குறைவதாலும், மாதாந்திரத் தீட்டு நின்று விட்ட பெண்களுக்கு இப்பிரச்னை உண்டாகிறது. ஆண்கள் பட்சவாத நோய்க்குப் பிறகும், விரை வீக்கத்திற்கான ஆபரேஷனுக்குப் பிறகும் இப் பிரச்னையால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பம்பாயில் 1990-ஆம் ஆண்டில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்பட்ட 357 நபர்களில் 167 பெண்கள், 91 ஆண்கள், அறுபது வயதுக்குக் கீழே உள்ளவர்கள். இந்த 357 நபர்களில், 50 சதவீதம் நபர்கள், ஐந்து ஆண்டுகளாக இப் பிரச்னையால் அவஸ்தைப்பட்டிருப்பதாக இவர்களுக்குச் சிகிச்சை அளித்த டாக்டர் கூறுகிறார்.

இப் பிரச்னைக்காக டாக்டரைக் கலந்தாலோசிக்க ஏன் இத் தாமதம் என்று இவர்களைக் கேட்ட போது,

''இப் பிரச்னையைப் பற்றி டாக்டரிடம் கூற தர்ம சங்கடமாக இருந்தது. மேலும் இப் பிரச்னையைத் தீர்க்க எந்த சிகிச்சையும் இல்லை என்ற எண்ணம் எங்களுக்கு இருந்ததாலும் டாக்டரிடம் கூறவில்லை'' என்று கூறினார்கள்.

சிறுநீர்ப் பையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல், உடனே சிறுநீர் கழித்து விடும் பிரச்னையால் அவதிப்படும் நபர்களை மிக நுணுக்கமாகக் கையாள வேண்டும். அப்போதுதான், அந் நபர்கள், தங்கள் பிரச்னைகளை வெளிப்படையாக, மனம் திறந்து டாக்டரிடம் கூறுவார்கள் என்று ஒரு டாக்டர் கூறுகிறார். கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றும் சிறுநீர்ப் பை, சிறுநீர்ப் பையிலிருந்து சிறுநீரை வெளியே எடுத்துச் செல்லும் குழாய், சிறுநீர்ப்பையை திறத்தல், மூடுதல் போன்றவற்றைச் செய்யும் வால்வு, சிறுநீர்ப் பையைத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் தசைகள் (Pelvic Floor Muscles), சிறுநீர்ப் பையிலிருந்து மூளைக்கு, சமிக்ஞைகளைக் கொண்டு செல்லும் தண்டுவடத்தின் நரம்புகள் செல்லும் வழி - இப்படி, இவற்றில் எதில் ஒன்றினாலும் ஏற்படலாம்.

மருத்துவர்கள் இக் கோளாறினை இரு விதமாகப் பிரிக்கிறார்கள். அளவுக்கதிகமாக உடம்பு அலட்டல் ஏற்படும் போது, ஏற்படு

கிறது. பெரும்பாலும் இது பெண்களுக்கே ஏற்படுகிறது. உடல் வலுவிழப்பதால், இருமும் போது, தும்மும் போது, சிரிக்கும் போது, உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, குனிந்து சாமானை எடுக்கும் போது, மாடிப் படி ஏறும் போது - இப்படி பல நிலைகளில் பெண்கள் தங்களை அறியாமல் சிறுநீர் கழித்து விடலாம். கஷ்டமான பிரசவம், கர்ப்பப் பையை அகற்றுவதற்காக செய்யப் படும் ஆபரேஷன், சிறுநீர்ப்பையின் கழுத்துப் பகுதி கீழிறங்குதல் போன்றவற்றால் இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள தசைகள் பலவீன மடைந்து, இந் நிலை ஏற்படலாம். இக் காரணங்களால் சிறுநீர்ப்பைக்குள் இருக்கும் அழுத்தம் அதிகமாகும் போது, அவ்வப் போது, ஒரு சிறிய அளவு சிறுநீர் வெளியேற்றப்படுகிறது.

சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமை. ஆண், பெண் இருபாலரையும் இது பாதிக்கிறது. இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள தசைகளைப் பலப் படுத்துவதற்காக உள்ள குறிப்பிட்ட சில உடற்பயிற்சிகளை மூன்று மாதங்கள் தொடர்ந்து செய்தால் இந்த இரண்டாவது விதப் பிரச்னையைத் தீர்க்கலாம். இடுப்புப் பகுதியிலுள்ள தசைகளைச் சுருக்குவது - பிறகு இவைகளை விரிவடையச் செய்வது போன்ற உடற்பயிற்சிக்குத் தினமும் ஒருசில நிமிடங்கள் ஒதுக்கினால் போதுமானது. சரியான முறையில் தொடர்ந்து இப் பயிற்சிகளைச் செய்வது மிகவும் நன்மை புரிகிறது.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போன்ற உணர்வால் உந்தப்படுபவர்கள், ஒரு அட்டவணை தயாரிக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு எத்தனை முறை சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வால் உந்தப்பட்டு, கழிவறைக்குச் செல்கிறார்கள் என்பதைக் குறிக்க வேண்டும். ஒரு நாளைக்கு 4லிருந்து 8 முறை நார்மல். ஆரோக்கிய நிலையிலுள்ள சிறுநீர் பை 200-300 மில்லி மீட்டர் சிறுநீரைத் தேக்கி வைத்துக் கொள்ள முடியும்.

அட்டவணை எந்த விதத்தில் உபயோகப்படுகிறது? ஒவ்வொரு அரை மணி நேரத்திற்கும், சிறுநீர் கழிக்கும் உணர்வு ஏற்படுகிறது என்று இந்த அட்டவணையிலிருந்து தெரிய வரும் போது, உணர்வைக் கட்டுப்படுத்தி, அரை மணிக்குப் பதிலாக, ஒரு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை கழிவறைக்குச் செல்லுமாறு சிபாரிசு செய்யப் படுகிறது. இது மாதிரியாக, இந்த இடைவெளியை, ஒவ்வொரு முறையும் - 10 நிமிடங்கள் நீட்டச் செய்தல், சிறுநீர்ப் பையின் தசைகளுக்கு நல்ல பயிற்சி அளிக்கிறது. சிறு


அறிமுகம்!
இன்றைய தலைமுறை
மங்கையருக்காகவே!
போலார்
ஹை-பவர்
லோ-வோல்டேஜ்
கிரைண்டர்
மோட்டார்
வழங்கும்
விழாக்கால
சலுகை
3
வருட சிறப்பு
உத்திரவாதம்
நவம்பர் 1 முதல், ஜனவரி 31 வரை
போலார் ஹை-பவர் மோட்டார் பொருந்திய
கிரைண்டர் வாங்கும் பொழுது, மோட்டாருக்கு
3 வருட சிறப்பு உத்திரவாதம் உண்டு!
மற்ற விபரங்களுக்கு உங்கள் கிரைண்டர் டீலர்களை அணுகுங்கள்.

நீர்ப் பையை அமைதிப்படுத்தும் (Relaxing) விதத்தில் சில மாத்திரைகளும் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்றன.

அடிக்கடி சிறுநீர் கழிப்பது - எந்தக் காரணத்தால் ஏற்படுகிறது என்பது பற்றிச் சந்தேகம் ஏற்படும் போது, டாக்டர், சிறுநீர்ப்பை, சிறுநீர்ப்பையை இணைக்கும் குழாய் - இக் குழாயை அவ்வப்போது மூடி, திறக்க ஏதுவாகியுள்ள தசைகள் போன்றவற்றைப் பரிட்சை செய்கிறார். இப் பரிட்சைகளுக்கு, ஒரு மணி நேரத்திற்கும் குறைவான அவகாசமே தேவைப்படுகிறது. இப் பரிட்சைகளால் சிறுநீர்ப்பை (அ) சிறுநீர்க் குழாயை மூடித் திறக்க உதவும் தசைகள் சரியாக வேலை செய்யவில்லை என்பதோ, பிறப்பிலிருந்தே உள்ள சில அசாதாரணங்கள், நீரிழிவு நோய் விபத்துக்கள் போன்ற காரணங்களால், சிறுநீர்ப் பையிலிருந்து மூளைப் பகுதிக்குச் செய்திகளை எடுத்துச் செல்லும் நரம்புகள் சிதைந்துள்ளன என்பதோ கண்டுபிடிக்கப்படலாம்.

பதினேழு ஆண்டுகளாக, நீரிழிவு நோயால் அவஸ்தைப்படும், 42 வயதே ஆன, ஒரு கல்லூரி பிரின்சிபாலுக்குத் திடீரென்று சிறுநீர்ப் பையைக் கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலை ஏற்பட்ட போது, Self Catheterization சிபாரிசு செய்யப்பட்டது. அதாவது ஆறு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை, மிகவும் மெல்லிய ஒரு குழாயைச் சிறுநீர்ப் பையில் புகுத்தி, அங்கு சேர்ந்துள்ள சிறுநீரை வெளியேற்றுமாறு ஆலோசனை. இதன் காரணமாக, சிறுநீர்ப் பையில் அளவுக்கதிகமான சிறுநீர் சேர்ந்து கொள்வது தடுக்கப்படுகிறது. இம் முறையால், தாம் முழுவதும் புத்துணர்வு பெற்ற புதிய பிறவியாக ஆகி விட்டதாகவும், முன்பை விட மெலிந்தும், அதிக சக்தியுடையவளாகவும் உணர்வதாகக் கூறுகிறார் இவர்.

சில பெண்களுக்கு, இக் கோளாறை, அறவே குணமாக்க முடியாமல் இருக்கும் போது, பிளாஸ்டிக்கால் ஆகிய உள்ளாடையில் சானிடரி நாப்கின்களை வைத்துப் பயன்படுத்த ஆலோசனை கூறப்படுகிறது. ஆண்களுக்குக் காண்டம் (Condom) அதாவது (பிறப்புறுப்பில் பொருத்திக் கொள்ளும் சாதனம்) போன்ற உறை சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. இந்த உறையினால், அளவுக்கதிகமாக சிறுநீர் அவ்வப்போது வெளியேற்றப்பட்டு, ஒரு பையில் சேர்க்கப்பட்டு, அகற்றப்படுகிறது.

இக் கோளாறு, சரகா, ஸுஸ்ருதா, வாக்பட்டா போன்ற ஆயுர்வேத முனிகளால் எழுதப்பட்ட மருத்துவ சாஸ்திரங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இம் முனிகள் இக் கோளாறுக்கு மூலிகை மருந்துகளைத் தயாரித்துள்ளார்கள். மருத்துவக் கல்லூரிகளின் பாடத் திட்டத்தில் இந்தக் கோளாறு உள்ளடங்கியிருந்தாலும், இக் கோளாறைச் சரியாகக் கையாள்வதற்கான மருத்துவ வசதிகள் மிகச் சில ஆஸ்பத்திரிகளில் மட்டுமே உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக, இக் கோளாறு சம்பந்தப்பட்ட பரிட்சைகளைச் செய்வதற்காக தேசம் முழுவதும், எட்டு ஆராய்ச்சி சாலைகள் மட்டுமே உள்ளன.

வயதானவர்கள் இக் கோளாறுக்காக டாக்டரிடம் செல்லும் போது, ''வயதாகும் போது கோளாறு ஏற்படுவது சகஜமே'' என்று கூறப்படுகிறது. வயதாகும் போது இக் கோளாறு ஏற்பட்டாலும், இதற்குத் தக்க காரணம் இருக்கவே செய்யும் என்பது ஒரு மருத்துவரின் அபிப்ராயம்.

கோளாறு என்னவென்று கண்டுபிடித்து தக்க சிகிச்சை சிபாரிசு செய்வதுதான் கடினமானது. 56 வயதான ஒருவருக்கு இப் பிரச்னை ஏற்பட்ட போது, ப்ராஸ்டேட்டை (இது ஒரு சுரப்பி - ஆணுறுப்புக்கு அருகில்) அகற்றி விட வேண்டும் என்று ஒரு டாக்டர் ஆலோசனை கூறினார். இந்த நபர் மறுபடியும் இன்னொரு டாக்டரிடம் இது பற்றி இரண்டாம் அபிப்ராயம் கேட்ட போது, மறுபடியும் பரிட்சை செய்யப்பட்டார். இந் நபருக்கு ஒரு ஆண்டுக்கு முன் ஏற்பட்ட பட்சவாத நோயால், சிறுநீர்ப்பை அளவுக்கதிகமாக சுறுசுறுப்படைந்து விட்டதால் இக் கோளாறு ஏற்பட்டதாக அறியப்பட்டு, அதற்கான மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டு குணமாக்கப்பட்டது.

யாரை வேண்டுமானாலும், அவர்களின் வயது எதுவாக இருந்தாலும் - இப் பிரச்னை பிடிக்கலாம். ''கோளாறு ஏற்பட்டவுடன், பிரச்னையை ஒத்திப் போடாமல், உடனடியாக, தக்க மருத்துவரை அணுகுவது தான் மிக முக்கியம். அதுவே புத்திசாலித்தனமான செயலும் ஆகும்'' என்று ஒரு பிரபல மருத்துவர் கூறுகிறார்.

- ராஜி

ஆதாரம் : ரீடர்ஸ் டைஜெஸ்ட்



ஆரோக்கியமாக வாழ...

பொதுவில் ஒரு கொட்டை உடைய பழங்கள் கூடுதல் நார்ச் சத்தினை அளிக்க வல்லது. இவை உடலில் கொழுப்பினைச் சேர்க்காது.



மாங்காய் மாலை — அழகுமிக்க ஒரு பாரம்பரியம் வழி வழியாக வந்த சிறந்த கலை, தங்கத்திலே ஒரு மகத்தான படைப்பு. அதிலே வைரமும் மரகதமும் மாணிக்கமும் அழகுறப் பதிப்பு. இது செல்வத்தைப் பறைசாற்றும் சிறப்பு. மாங்காய் மாலை — மேத்தா ஜுவல்லரியின் திறமை, தேர்ச்சி மற்றும் கைவினைத் திறனுக்கு இது ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு.



வைரம், மணிக்கற்கள், தங்கம் மற்றும் வெள்ளியில் மிகச் சிறந்த படைப்புகள்... இவை எல்லாம் மேத்தா பாரம்பரியத்தின் [illegible] 100 [illegible] மேலாக இணைந்து பெற்ற அனுபவத்துடன் மேத்தா நிறுவனத்தார் தங்கள் கலையிலும் கைவினைத் திறனிலும் கருத்துடன் கவனம் செலுத்திக் கடமையே கண்ணாக இருக்கின்றனர் — இவர்களுடைய படைப்புகளில் உள்ள தரமும் தனித்தன்மையுமே இதற்குச் சான்று. பாபாலாலில் இவர்கள் பெற்ற பல்லாண்டு அனுபவம், இவர்களுடைய கடமை உணர்ச்சி, செய்யும் பணியில் சிறந்த தரம் ஆகியவற்றால், சிறந்ததையே நாடுவோர் பார்வையில் இவர்கள் உயர்ந்தோர் இடத்தைப் பிடித்திருக்கிறார்கள்.

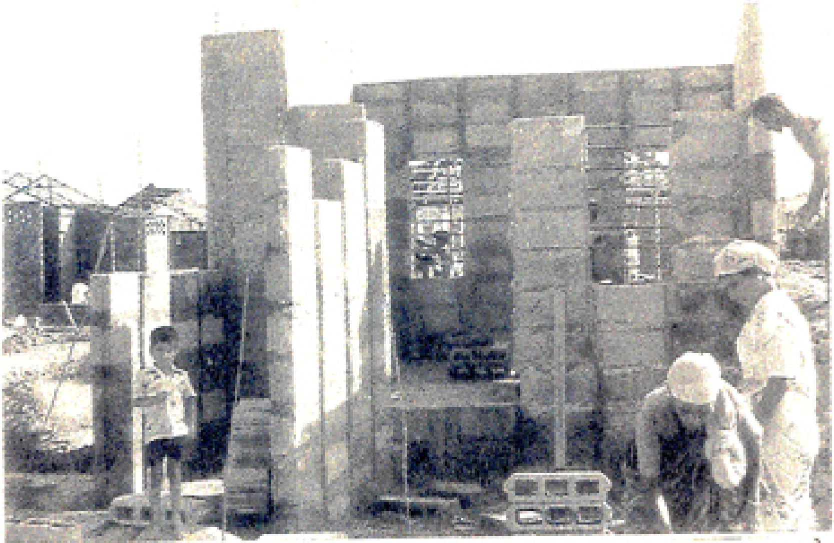


வாடிக்கையாளர்களுக்கு அளிக்கப்படும் தனிப்பட்ட சேவையின் மூலம், மாறிவரும் இன்றைய உலகில் மாறாத நற்பண்புகளைக் கொண்டுள்ளதாகத் திகழ்கிறது மேத்தா பாரம்பரியம்.

என்றும் மாறாத பாரம்பரியச் சிறப்பு.

Mehta
JEWELLERY

40, திருமலைப் பிள்ளை ரோடு, தி.நகர்,
ஜி.என்.செட்டி ரோடு பிரிவு
சென்னை-600 017. போன்: 8283130
காலை 9.30 முதல் பிற்பகல் 1.30 வரை
பிற்பகல் 2.30 முதல் மாலை 6.30 வரை



அந்தக் கொடுமைக்கு

நடிகைகளின் பேட்டிகள் அன்றாடம் பத்திரிகைகளில் பிரசுரமாகின்றன. கல்வித் துறை, தொழில் துறை என்று சாதனை படைக்கும் மகளிரும் அவ்வப்போது மக்களுக்கு அறிமுகமாகிறார்கள். ஆனால் அடிப்படை வசதிகள் கூட இல்லாத சேரிகளில், அழுக்குக்கும், வறுமைக்கும், ஓயாத வாழ்வுப் போராட்டத்துக்கும் இடையே தம் வாழ்நாள் முழுவதும் கழித்து விடும் பெண்களைப் பற்றி நமக்கு என்ன தெரியும்? இதைப் பற்றி எண்ணிப் பார்த்த போது நகரில் செயல்பட்டு வரும் பல மகளிர் மன்றங்கள் இவர்களது நிலைமை மேம்படுத்த ஏதாவது முயற்சிகள் எடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றனவா என்ற கேள்வியும் கூடவே எழுந்தது. அப்படிப்பட்ட மகளிர் மன்றங்களில் ஒன்றான பெண்கள் கூட்டுச் செயல் இணையத்தின் அங்கத்தினர்களைச் சந்தித்த போது அவர்களது அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொண்டார்கள் -

குடிப்பழக்கம், கணவனாலும், அவன் வீட்டவர்களாலும் கொடுமைப்படுத்தப்படுவது போன்ற காரணங்களால் இவர்கள் தனியாக வாழத் தொடங்குவது பரவலான வழக்கம். ஆனால் இங்குப் பிரச்னையை இவர்கள் பார்க்கும் கோணமே வேறு. குழந்தைகளின் நலனுக்காகவும், சமூகத்தின் ஏளனத்துக்காகவும் எப்படிப்பட்ட வேதனை தரும் கல்யாணத் தளையையும் சகித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்று நடுத்தர வர்க்கத்துப் பெண்கள் தமக்குத் தாமே போட்டுக் கொண்டுள்ள விலங்குகள் இவர்களுக்கு இல்லை. சர்வசாதாரணமாகக் கணவனை விட்டுப் பிரிந்து வந்து குழந்தைகளையும் வைத்துக் கொண்டு வேறு வாழ்க்கை ஒன்றைத் துவங்கி விடுகிறார்கள். ''அரை வயித்துக் கஞ்சியாவது நிம்மதியாகக் குடிக்கிறோம். திரும்ப 'அது' வந்தாக் கூட என் சம்பளத்தைப் பிடுங்கிக் கொண்டுதான் போவும். அந்தக் கொடுமைக்கு இது எவ்வளவோ மேல்'' என்று வெளிப்படையாகப் பேசுபவர்கள் அதிகம்.

''இப்படிச் சில விஷயங்களில் ஆணித்தரமாகப் பேசுபவர்கள் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை அலட்சியப்படுத்துவது தான் மிகவும் வேதனைக்குரிய விஷயம்'' என்கிறார் பெண்கள் கூட்டுச் செயல் இணையத்தைச் சேர்ந்த கே.ஜி. ரமா. ''மாத விலக்கின் போது அடிப்படைச் சுகாதார விதிகளைக் கூட இவர்கள் பின்பற்றுவதில்லை. அதனால் பல நோய்களுக்கு ஆளாகி



இதுவே வேண்!

றார்கள். எனவே குறைந்த செலவில் 'சானிடரி நாப்கின்' தயாரித்துக் கொடுத்தால் இவர்கள் பயன்படுத்துவார்களா, பின்பு அதை அப்புறப்படுத்துவதற்கும் குறைந்த செலவில் வழி முறைகளை இவர்கள் வாழுமிடத்திலேயே அமைத்துக் கொடுக்கலாமா என்பது போன்ற விவரங்களைத் தெரிந்து கொள்வதற்குச் சுமார் 280 பெண்களை நேரில் சந்தித்துப் பேசினோம். இது போன்ற கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லவே பலரும் மறுத்து விட்டார்கள். அதற்கு ஆகும் செலவைப் பற்றி விட்டு விடுங்கள். அது என்ன என்று தெரிந்து கொள்வதற்குக் கூடப் பலர் ஆர்வம் காட்டவில்லை.''

இதே ஆர்வமின்மை வேறு ஒரு துறையிலும் அவர்கள் முன்னேற்றத்துக்கு முட்டுக்கட்டையாக அமைந்தது. அன்றாடம் 14 ரூபாய் கூலி வாங்கிக் கொண்டு கட்டுமானப் பணியில் சித்தாள் வேலை பார்க்கும் பெண்களில் 25 பேரைத் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களுக்குப் பூச்சு வேலையில் பயிற்சி கொடுத்தது இந்த மையம். கலவை விகிதம், பூச்சு முறை இவற்றைப் பார்த்துப் பார்த்தே தெரிந்து வைத்திருக்கும் இவர்களுக்குக் கொத்தனாராக வாய்ப்பு தரவும் சில காண்டிராக்டர்கள் தயாராக இருந்தனர். ஆனால் பயிற்சி பெற்ற பலர் அந்த வேலையில் முனைந்து இறங்கி, தொடர்ந்து செயல்பட்டுத் தம் வருமானத்தை அதிகப்படுத்திக் கொள்ளவில்லை. ''இது எங்க விதி. இப்படியே இத்தனை வருஷம் தள்ளியாச்சு. மீதி நாளையும் இப்படியே கழிக்க விடறோம்'' - இது பரவலான பதில்.

இந்த ரீதியான எண்ண ஓட்டம்தான் பெண்கள் முன்னேற்றத்திற்கு மட்டுமல்ல, மனிதகுல மேம்பாட்டுக்கே தடையாக இருக்கிறது. பல மேல் தட்டு மகளிரிடையே இருக்கும் 'என் குடும்பம், என் நண்பர்கள்' என்ற குறுகிய வட்டப் போக்குவரத்து இல்லாமல் பக்கத்துக் குடும்பத்தையும் தனதாகக் கருதும் பரந்த மனப்பான்மை இந்த அடித்தட்டில் இன்னும் இருக்கிறது. வீட்டு வேலைக்குப் போகும் பெண்ணின் குழந்தையைப் பக்கத்து வீட்டுப் பாட்டிதான் பார்த்துக் கொள்வாள். அவள் எடுத்து வரும் குழம்பில் இவளுக்கும் பங்கு உண்டு. ஆனால் சுயமுன்னேற்றச் சிந்தனைகள் மட்டும் ஆழ வேரூன்ற மறுக்கின்றன.

- நிர்மலா சக்ரவர்த்தி

''தொடரும் இனிய உறவுகள்...''



ஸ்ரீராம் சிட்ஸுக்கும் அதன் சந்தாதாரர்களுக்கும் இடையே உள்ள உறவு மூத்த தலைமுறையோடு நின்று விடுவதில்லை. அடுத்த தலைமுறையினருடனும் தொடர்ந்து அவர்களுக்கும் பயனளிப்பதாக நீடித்து வருகிறது. இதனை எடுத்துக்காட்டும் வகையில் ''தொடரும் இனிய உறவுகள்'' என்கிற தலைப்பில் கட்டுரைப் போட்டி ஒன்றை அறிவித்திருந்தோம். ஏராளமான சந்தாதாரர்கள் மிகுந்த ஆர்வத்தோடு போட்டியில் கலந்து கொண்டார்கள். வந்திருந்த கட்டுரைகளைப் பரிசீலித்து பரிசுக்குரியவற்றை நடுவர்கள் தேர்ந்தெடுத்துள்ளார்கள்.

1 முதல் பரிசு — வாஷிங்மெஷின் பெறுபவர்

திருமதி சுதா ஆத்மராஜ்
சென்னை 600 032.

2 இரண்டாவது பரிசுகள் — நேஷனல் நிப்போ ரைஸ் குக்கர் பெறுகிறவர்கள்

திருமதி.
ஏ. அறிவழகி
தஞ்சாவூர் 613 009.

திருமதி
பார்வதம் மகேஷ்
திருச்சி 620 003.

4 மூன்றாவது பரிசுகள் — ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் டின்னர் செட் பெறுகிறவர்கள்

திரு.
ஜி.கே. மூர்த்தி
திருச்சி 620 005.

திருமதி.
எஸ். மாலதி
முசிறி 621 211.

திருமதி.
அன்புச்செல்வி வசீகரன்
சென்னை 600 035.

திருமதி.
ஜோ. சரோஜா
சென்னை 600 004.

SHRIRAM GROUP COMPANIES
MADRAS

மற்றும் 100 பேருக்கு ஆறுதல் பரிசுகள், ஸ்ரீபெட் கிஃப்ட் பாக். பரிசுபெற்ற அனைவருக்கும் பரிசுகள் அனுப்பப்பட்டு விட்டன.

போட்டியில் பங்கேற்றவர்களுக்கும் பரிசு பெற்றவர்களுக்கும் ஸ்ரீராம் நன்றியையும் பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

ஸ்ரீராம் சிட்ஸ் &
இன்வெஸ்ட்மெண்ட்ஸ் பி. லிமிடெட்.

நிர்வாக அலுவலகம்: ''சுப்பிரமணியம் பில்டிங்'',
1, கிளப் ஹவுஸ் ரோடு, சென்னை - 600 002.
போன்: 8274451/8275536/8270400/8273932.

ADWAVE/SCI4649 TAM

சிறிய விதை ஆலமரமானது

சேலம் நகரத்தில் ஆரவாரமின்றி அடக்கத்துடன் இந்திய மாதர் சங்கம் அறுபத்துமூன்று ஆண்டுகளாக வெற்றி நடைபோடுவது ஒரு அதிசயமான விஷயம் தானே! காமாட்சியம்மாள் நடேச சாஸ்திரி என்னும் எளிய பெண்மணியால் ஆரம்பிக்கப்பட்டது இச்சங்கம். காந்தியடிகளின் கொள்கைகளைப் பரப்புவதற்காக சேலத்தில் 1930 - ம் ஆண்டில் துவக்கப் பெற்றது. இன்று நவீன உலகிற்கேற்ப எவ்வளவோ தன்னை மாற்றிக் கொண்டுள்ளது.

கடந்து வந்த பாதையில் தந்நலமற்ற பல பெண்மணிகளின் சீரிய உழைப்பினால் இந்தச் சங்கமானது பலப்பல இடர்ப்பாடுகளுக்கிடையில் படிப்படியாக வளர்ந்துள்ளது. 1955 - ல் காமராஜர் தலைமையில்



வெள்ளி விழாக் கொண்டாடிய இந்தச் சங்கத்தில் அதே ஆண்டில் ESLC மாணவியர்க்கான விடுதியும், நர்ஸரி பள்ளியும் ஏற்படுத்தப்பட்டது.

சேலத்திற்கு வெளியூர்களிலிருந்து வந்து தங்கும் வேலை செய்யும் பெண்களுக்காக ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்தார்கள். பணியாற்றும் பெண்கள் விடுதி (Working Women's Hostel) கட்டுவதற்காக இந்திய துணைப் பிரதமர் டாக்டர் இராதாகிருஷ்ணன் அவர்கள் 1960 - ல் அடிக்கல் நாட்டி வைக்க 1961 - ல் தமிழக முதலமைச்சர் ஸ்ரீ கே. காமராஜ் அவர்கள் அதைத் திறந்து வைத்தார்! நினைத்ததை முடித்தார்கள்.

நாளாவட்டத்தில் பெண்களுக்காக சங்கீதம், தையல், டைப் ரைட்டிங் போன்ற வகுப்புகள் ஆரம்பித்து நடத்தப்பட்டன.

1970 - ல் ஸ்ரீமதி அலமேலு சம்பத் அவர்கள் சங்கத்தின் தலைமைப் பொறுப்பினை ஏற்றுக் கொண்ட பின்னர் சேலம், ஸ்ரீ சாரதா கல்லூரி இயக்குநர் யதீஸ்வரி சாரதாப்பிரியா அம்மா அவர்களோடு விடாது தொடர்பு கொண்டு சாதாரண நிலையிலிருந்த சங்கத்தைச் சிறப்பான வளர்ச்சி பெற வழிவகைகள் செய்தார். 'அம்மா'வின் ஆசியோடும் அளவற்ற ஆதரவோடும் அலமேலு சம்பத் சங்கத்திற்காகக் கடுமையாக உழைத்தார். ஸ்ரீமதி சியாமளா

கோபாலகிருஷ்ணன் செயலாளராகவும் ஸ்ரீமதி சோலச்சி சொக்கலிங்கம் பொருளாள ராகவும் பொறுப்பேற்றுக் கொண்ட பின் பல சாதனைகளை இவர்கள் செய்ய ஆரம் பித்தார்கள். திருமதி சம்பத்தின் தலைமை யின் கீழ் அமையப்பெற்ற மற்ற நிர்வாகக் கமிட்டியினரின் முழுமையான ஒத்துழைப் பினால் ஒவ்வொன்றும் நடைமுறையில் வர ஆரம்பித்தன.

1975 - ல் நர்ஸரி பள்ளியில் மேல் வகுப்பு கள் துவக்கப்பட்டது. பணியாற்றும் பெண் கள் விடுதிக் கட்டடம் விஸ்தரிக்கப்பட்டது. தையல் வகுப்பு விரிவுபடுத்தப்பட்டது. சமையல் முறைகள் நவீனமாக்கப்பட்டன. சங்கத்தின் வருமானம் பெருகுவதற்குத் திட்டங்கள் தீட்டப்பட்டு, நிறைவேற்ற முடிந்தது.

எல்லாவற்றையும் விட, 1976 - ல் அகில இந்திய மாதர் மாநாட்டின் பொன் விழா வினையே சேலம் கிளையான இந்தச் சங்கம் பொறுப்பேற்று அற்புதமாக நடத்தியது. சாரதா கல்லூரி அம்மா விழாக் கமிட்டியின் சேர்மனாக இருந்து ஆரிய கல்வி கருத் தரங்கையும் விழாவினையும் ஒரு வார காலம் நடத்தினார்கள். வரலாற்றுப் புகழ் படைத்த இந்த விழாவில் காஷ்மீரிலிருந்து கன்னியாகுமரிவரை இந்தியாவின் அனைத் துப் பக்கங்களிலிருந்தும் பிரதிநிதிகள் வந்து கலந்து கொண்டனர். ரஷ்யா, தாய்லாந்து, வியட்நாம், சூடான், ஸ்ரீலங்கா, பங்களா தேஷ் போன்ற வெளிநாட்டுப் பிரதிநிதி களும் வந்து பங்கேற்றனர்.

கல்கத்தா போன்ற பெருநகரங்களில் அடுத்து நடைபெற்ற மாநாடுகளில் சேலத் தில் நடந்தது போன்று சிறப்பாக வேறு எங்கும் மாநாடு நடந்ததில்லை என்று தீர்மா னம் இயற்றும் அளவிற்கு இந்தச் சங்கம் சாரதா கல்லூரியினரின் துணையோடு அந்த விழாவினை எடுத்து நடத்தியது!

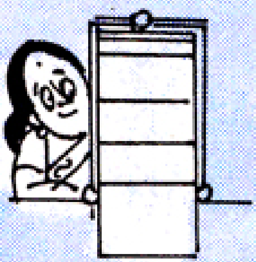
1980 - ம் ஆண்டு சேலம் மாதர் சங்கம் தனது பொன் விழாவினைக் கொண்டாடி யது. அடுத்து வந்த 90 - ம் ஆண்டில் வைரவிழாவினையும் மிகச் சிறப்பாகக் கொண்டாடியது.

80 - ம் ஆண்டிலிருந்தே சங்கத்திற்கு பொற்காலம் துவங்கியது என்று சொல்ல லாம். சங்கம் பொருளாதாரத்தில் தன்னி றைவு பெற்று, பிரமிக்கத் தக்க வளர்ச்சி யடைந்து, மட்டுமல்ல மற்றவர்களுக்கும் உதவ ஆரம்பித்தது.

திருப்பராய்த்துறை சுவாமிஜி நினைவு அந்தர் யோக மண்டபம், அனாதைச் சிறுமி யருக்குத் துணிமணிகள், மற்றவர்களுக்கும் என நிறைய செய்ய ஆரம்பித்தனர்.

இப் பணிகளுக்கெல்லாம் சிகரம் வைத் தாற் போல் இந்த இந்திய மாதர் சங்கத்தினர் 'முதியோர் இல்லம்' நடத்தும் நிர்மாண வேலைகளில் அதி உற்சாகத்துடன் இப் போது ஈடுபட்டுள்ளனர். கிட்டத் தட்ட 25 லட்சம் ரூபாய் செலவில் கட்டப்பட்டு வரும் இந்த 'முதியோர் இல்லம்' பணி யானது இந்த அங்கத்தினர்களின் செயல் திறமைக்கும், நேர்மைக்கும் ஒரு எடுத்துக் காட்டாகும். சங்கத்தினர் மட்டுமின்றி சேலம் நகர மக்களும் பெருமைப்பட வேண் டிய மாபெரும் சாதனையாகும் இது.

ஒரு சிறிய விதையாக ஊன்றப்பட்ட இச் சங்கம் இன்று ஆல்போல் தழைத்து, அருகு போல் வேரூன்றி ஸ்திரமாக நிற்கிறது. இதற்குக் காரணம் முன்னவர்களின் தியாக மும், பின்னவர்களின் நேர்மையும் ஆகும். தக்கதொரு தலைமையின் கீழ் இயங்கி வரும் இன்றைய நிர்வாகக் கமிட்டி அன்பி னால் பிணைக்கப்பட்டு ஒரு குடும்பத்தினர் போன்றிருப்பதும் இதன் சிறப்பிற்குக் காரணம். சங்கத்தின் வருவாயைக் கொண்டு மட்டுமே இந்த இமாலய சாதனைகளை இது செய்ய முடிவதற்குக் காரணம் மனத் தூய்மை, நேர்மை, சிக்கனம், சிக்கனம், மேலும் சிக்கனம்!



பெருமைக்காக வைத்திருக்கும் பெரிய டிபன் கேரியர் தண்டமாக உள்ளதா? நிறைய பதார்த்தங்கள் செய்யும் போது மீதமாவதை கேரியரில் உள்ள அடுக்குகளில் போட்டு டைனிங் டேபிளில் வையுங்கள். இடத்தை அடைக் காமல் ஓரமாய் இருக்கும் அது!

- கி. மஞ்சுளா

Of Green Bathrooms and Cascade



She is exemplary

Cascade is perfect. She is stylish enough for your bathroom decor. Smart enough to suit any colour scheme. Cascade is the way to live.

She is efficient

Cascade's inner stainless steel tank and outer stainless steel shell ensures the quickest possible heating. Saving electricity and expense (33%). Cascade is exactly what your home needs.

She is everything

Cascade is engineered from the finest stainless steel. Welded without seams. She guarantees you clean and safe hot water. For years together.

S·T·A·I·N·L·E·S·S·S·T·E·E·L

CASCADE

WATER HEATER

she is forever

CASCADE ELECTRO THERMICS PRIVATE LIMITED, P.B. NO. 4930, COIMBATORE-641 025. Ph: 42763

Mudra: CWH:120

சாப்பாட்டுக்குப் பின்

சங்கடம் ஏன்?

''யாகாவாராயினும் நாகாக்க'' என்ற வள்ளுவரின் வாக்கு சாப்பாட்டுப் பிரியர்களுக்காகவே சொல்லப்பட்டதோ என்று நினைக்கும்படி பெரும்பாலானவர்கள் நாக்கை (ருசியை) கட்டுப்படுத்த முடியாமல் தவிப்பது கண்கூடு. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே உணவில் கட்டுப்பாட்டுடன் இருப்பவர்களுக்கு ஆரோக்கிய சீர்கேடு அதிவிரைவில் வருவதில்லை.

ஆனால் அன்றாடம் சாப்பிட்டு முடித்தவுடன், சிலருக்கு வயிற்றில் இரைச்சல் ஏற்படும். சிலருக்கு சிறிது உணவு உள்ளே சென்றவுடனே பெரிய ஏப்பம், விக்கல்கள் ஏற்படும். சிலருக்கு



✱ கல்லியப்பன்

வாந்தி ஏற்படும். மேலும் சிலரோ உண்டு முடித்தவுடன் கழிவறை தேடிச் செல்வர். இப்படி ஏற்படும் சங்கடங்களுக்குக் காரணம் என்ன? தவிர்க்க என்ன செய்யலாம்?

அலோபதி

''பத்து வயதுக்குள் குழந்தைகளுக்குக் குடல் புழு, நாக்குப்பூச்சி, கீரைப் பூச்சிகள் காரணமாகவும், அமீபா எனும் நுண் கிருமியின் காரணமாகவும் வயிற்றுக் கோளாறுகள் வரும். வயிறு உப்பிசம் இருக்கும். சாப்பிட முடியாமல் தவிப்பார்கள். உணவு வயிற்றில் உள்ளே போய் குடல் சுருங்கும் போது வாந்தி ஏற்படும்.

நடுத்தர வயதினரை எடுத்துக் கொண்டால், பெப்டிக் அல்சர் (இரைப்பை புண்) டியோடினல் அல்சர் (முன்சிறுகுடல் புண்) காரணமாக வயிற்றுக் கோளாறுகள் உண்டாகும். பெப்டிக் அல்சரில் பசிக்கும் போது அமில உற்பத்தி அதிகமாகி சங்கடப்படுத்தும். ஆகாரம் உள்ளே போனதும் வலி ஏற்படும். சாப்பிட்டு ஒன்றரை மணி நேரத்தில் இரும்பப் பசி எடுக்கும். இதற்கு HUNGER PAIN என்போம். உடனே ஏதேனும் சிறிது சாப்பிட வேண்டும். WORRYS, CURRYS, HURRYS தான் இந்தக்



✱ சீதாராமன்

கோளாறுகளுக்கு முக்கிய காரணம் எனலாம். கவலைப்படுதல், டென்ஷன், சாப்பாட்டில் புளி, காரம் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது, அவசரமாக அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு பஸ்ஸைப் பிடிக்க ஓடுவது எனலாம். சாப்பிட்டு முடித்து பத்து நிமிட ஓய்வு எடுத்துக் கொண்ட பிறகே அலுவலகம், பள்ளி, கல்லூரி செல்ல வேண்டும். குழந்தைகளுக்குக் கூட தாய்ப்பால் கொடுத்தாலோ, புட்டிப்பால் கொடுத்தாலோ தோளில் படுக்க வைத்து முதுகைத் தடவிக் கொடுத்து ஏப்பம் வரவழைத்த பிறகு படுக்க வைத்தால் பல கோளாறுகளும் வராமல் தடுக்கலாம்.

ஆல்கஹால், சிகரெட் குடிப்பதை விட டென்ஷனால் ஏற்படும் வியாதிகளே அதிகம்'' என்கிறார் டாக்டர் சீதாராமன். கடந்த இருபது வருடங்களுக்கும் மேலாக சென்னை திருவல்லிக்கேணி ஹைரோடில் கிளினிக் வைத்திருப்பதோடு இவர் ஒரு ஜோக் எழுத்தாளர் கூட.

சாதாரண பிரச்னைக்கெல்லாம் டாக்டரிடம் போகத் தேவையில்லை. புழுக்கள், அமீபியாசிஸ் காரணமாகவும் இருக்கலாம். வாயுத் தொந்தரவாலும் இருக்கலாம். அதற்கு வீட்டு வைத்தியத்தை முதலுதவி போல செய்து பார்க்கலாம். தொடர்ந்து உபாதை இருந்தால் மட்டும் மருத்துவரை அணுகலாம். பெரும்பாலும் ஜீரண சுரப்பிகளின் இயக்கத்தின் குறைபாட்டினால்தான் வயிற்றுக் கோளாறு வரும்.

சைக்காலஜிகல் பிரச்னையும் வயிற்றைப் பாதிக்கும். Irritable Bowal, Ulcerative Syndrome Colitis என்பர். திருமண வயதில் உள்ள பெண்கள் தன்னை ஒத்த வயதுப் பெண்கள் மணம் செய்து கொண்டு வாழ்வதை நினைத்து சுயபச்சாதாபம் அடைவதாலும், மணமான பெண்கள் குழந்தைப் பேறு இல்லாவிட்டால் தம் மனத்தை வேறு வழியில் செலுத்த முயலாததாலும் பேதியாகும் நிலை ஏற்படும். மருந்தினால் இதைக் குணப்படுத்த முடியாது. கண்டுபிடிப்பதும் கடினம். புழுக்களால் கோளாறு என்றால் பத்து நாட்களில் நீங்கி விடும். பெப்டிக் அல்சர் போன்றவைகளை மூன்று மாதத்தில் குணப்படுத்தலாம். சைக்காலஜிகல் பிரச்னை உள்ளவர்களின் வயிற்றுக் கோளாறுகளை குணப்படுத்த வருடக்கணக்கில் ஆகி விடும். இந்தப் பிரச்னை உள்ளவர்களே பெரும்பாலும் சாப்பிட்டுக் கை கழுவியவுடன் கழிவறை செல்வர்.

Anorexia Nervosa என்ற இன்னொரு விதமான பிரச்னை வயதுக்கு வந்தவுடன் பெண்களுக்கு ஏற்படும். வாய்க்குப் பிடித்ததை சாப்பிடுவதற்கு ஆசை இருக்கும். ஆனால் பருமனாகி விடுவோமோ என்ற பயம் (மணமாவது கஷ்டம் என்று நினைத்து) அடி மனதில் தோன்றி சாப்பிட விடாது. திருமணம் ஆனவர்களாக இருந்தால் உடல் பருமனாகி கணவரது அன்பை, தம்மிடம் உள்ள ஈர்ப்பை இழந்து விடுவோமோ என்ற அச்சம் காரணமாக உண்ண மாட்டார்கள். பணம், வயது, வசதி இருந்தும் இதுபோல சரியாக சாப்பிடாமல் உடம்பைக் கெடுத்துக் கொள்வர்.

வயதானவர்களுக்கு ஏற்படும் Atonic constipation என்ற காரணத்தால் ஐம்பது, அறுபது வயதில் மலம் சரியாக வெளியேறாது.



டயட்... டயட்... டயட்...

கோவை மட்டுமல்ல, சுவையாக சாப்பிட நினைக்கும் அனைவருமே அறிந்த பெயர் கோவை அன்னபூர்ணா ஹோட்டல். புதிது புதிதாக, சுவையாக உணவு தயாரிப்பதில் நிகரற்றவர்கள். 'தோசா ஸ்பெஷல்' கொண்டாடிக் கொண்டிருந்தார்கள். 'டயட்'டில் இருப்பவர்கள் வந்து ஸ்பெஷலாகக் கேட்டால் செய்து கொடுப்பீர்களா? என்று கேட்ட போது.

''கண்டிப்பாக'' என்கிறார் உரிமையாளர்களில் ஒருவரான மணி. அதோடு ஓர் அருமையான வாசகத்தையும் சொன்னார் :-

''இங்கே சாப்பிட வர்றவங்க உடல்நலத்தோட நல்லா இருந்தாத்தானே நாங்க நல்லா இருக்க முடியும்?

''அதை மனசுல வச்சுக்கிட்டுத்தான் நாங்க வியாபாரமே செய்யறோம். ஒவ்வொரு நாளும் எங்க சாப்பாட்டிலே கீரை இருக்கும்! கொத்துமல்லி சாதம்'னு போடறோம். கொத்துமல்லி சட்னியை அரைச்சு சாதம் கலந்து கொடுக்கறோம். எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடறாங்க. தரமான உணவுப் பொருள்களால நாங்க தயாரிக்கிறதாலே கெடுதலே வராது. நிறைய எண்ணெய், வீணான கொழுப்புச் சத்துக்களைத் தவிர்த்துடுவோம். வர்றவங்களே கேட்கறாங்களே. முன்னே மாதிரியெல்லாம் இல்லீங்க. இப்போ நல்ல தரமான உணவைப் பத்தி நினைக்க ஆரம்பிச்சுட்டாங்க'' என்கிறார்.

வெளியேறினாலும் வலி இருக்கும். சிறு குடல், பெருங்குடல், இரைப்பையில் 'கான்சர்' ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டு.

ஒருவரது உணவுப் பழக்க வழக்கம், உடல்நிலை தாங்கும் சக்தி இவற்றைப் பொருத்தே முடிவு செய்ய முடியும். வயிறு கோளாறா! உடனே ஜெலுசில், ஓமவாட்டர், ஜிஞ்ஜர் பீர் சாப்பிடுவது என்று நினைக்கிறார்கள். மருத்துவராக நாமே மாறி, பிரச்சனைகளை வளர்த்துக் கொள்வதை விட, மருத்துவர் ஆலோசனைப்படி நடப்பது நல்லது.

மூன்று மணி நேரத்துக்கு ஒருமுறை உண்பது, காய்ச்சிய நீரைக் குடிப்பது, சாத்வீகமான காரம் அதிகமில்லாத உணவு வகைகளை (என்றைக்காவது ஒருநாள் காரம் சேர்க்கலாம்) உண்பது, டென்ஷனைக் குறைத்துக் கொள்வது, சிகரெட் பிடிப்பதைத் தவிர்ப்பது இவையெல்லாம் முறையான உணவுப் பழக்கம் என்பதால் கோளாறுகளைக் குறைக்கும்.

நிறைய டென்ஷன் பட்டு சம்பாதித்து அல்சர் வந்து, வெறும் மோர் சாதம் மட்டும் சாப்பிடுவதால் என்ன பயன்? நாம் சம்பாதிப்பதே சாப்பிடுவதற்குத்தானே?

குடும்பத்தினருடன் மகிழ்ச்சியாக, ஒன்றாக அமர்ந்து, வேடிக்கையாகப் பேசிக்கொண்டே சாப்பிடுவது மிகவும் நல்லது. யாருக்கு என்ன பிடிக்கும்? என்ன ருசியில் பிடிக்கும் என்பதையும் குடும்பத் தலைவி தெரிந்து கொள்ளவும் முடியும். உடற்பயிற்சி செய்வது உடலுக்கு எப்படி நல்லதோ, அது போல வயிற்றுக்குச் சங்கடம் தராமல் ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கம் இருந்தாலே அது நம்மிடம் நன்றியாக (கோளாறு ஏற்படுத்தாமல்தான்) இருக்கும் என்று வேடிக்கையாக சொல்லி முடித்தார் டாக்டர் சீதாராமன்.

சித்த வைத்தியர் :

கடந்த இருபத்தி எட்டு வருடங்களாக சென்னை மயிலாப்பூரிலும், தொடர்ந்து டாக்டர் பெசன்ட் ரோடு, ஐஸ்ஹவுஸ் பகுதியிலும் ஸ்ரீ காயத்திரி சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை நடத்தி வரும் டாக்டர் ச. கன்னியப்பன் -

''தினசரி உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தை வேளை தவறி உண்பதாலும், வயிறு நிறைந்த பிறகும் மேலும் மேலும் உண்பதாலும், மலச்சிக்கல், குடல் புழுக்கள், குடலில் புண்கள் காரணமாகவும் வயிற்று உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. அவசர அவசரமாக அள்ளிப் போட்டுக் கொள்வதாலும்,

இந்த உண்மை நிகழ்ச்சியைப் படித்து விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துங்கள் : —

என் சித்தப்பா மகனுக்கு ஐந்து வருடங்களுக்கு முன்புதான் திருமணம் நடந்தது. மிகக் குறைந்த வயது. என் தம்பிக்கு இளம் வயது மனைவி, சிறு குழந்தை உண்டு. அன்று விடுமுறை. கிணற்றில் தண்ணீர் வரும் மோட்டாரில் நீர் கசிவு. இதை ஏன் என்று பார்க்க என் தம்பியும், அவனுடன் அக்கா மகனும் சென்று, கிணற்றின் 'பைப்'பைச் சரியான ஏறு கயிற்றில் பிடித்துக் கொண்டு இறங்கினார்கள். தண்ணீர் மட்டம் அருகில் சென்று செங்குத்தாகப் பார்த்த போது தண்ணீரில் கொப்புளங்கள் போல் வருவதையும், எண்ணெய்ப் பசையாக இருப்பதையும் கண்டு, ஏன் இப்படி என்று யோசித்து, குனிந்து பார்க்கையில் நேராக முகத்தில் அடித்த 'விஷ வாயு' மூச்சை உடனடியாக கணத்தில் அடைத்து விட்டதால், கைப்பிடி தளர்ந்து, நேராகக் கிணற்றில் விழுந்த தம்பியைத் தொடர்ந்து அக்கா மகனும் விழுந்தான். கடவுள் செயலால் யாரோ ஒருவர் அக்கா மகனை உடன் வெளியே எடுத்ததால் உயிர் பிழைத்தான்.



ஆனால் தம்பியை, தண்ணீருக்குள் இருந்த விஷ வாயு தாக்கி மூச்சை அடக்கி விட்டது. இருபது நிமிடங்களுக்குப் பின் தீயணைப்புக்காரர்கள் வந்து போராடி, அவர்களே முகத்திற்குக் காப்பு அணிந்து, கிணற்றிலிருந்து தம்பியை எடுத்தபோதே ஏதும் சலனம் இன்றிக் கிடந்ததைக் காண ரத்தம் உறைந்தது.

வயதான தாயாரின் புலம்பல் -

சிறு வயது மனைவி -

4 வயது குழந்தை பாலகன்.

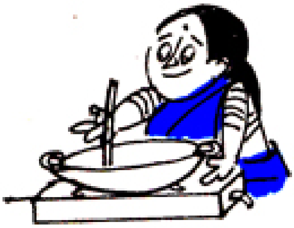
சுற்றம் - உற்றார், நண்பர்கள் -

எல்லோரும் கதறி அழுதார்கள்.

யார் ஆறுதல் சொன்னாலும் இறந்த உயிரை மீட்க வழி உண்டா?

இதைப் படிக்கும் வாசகர்கள், தயவு செய்து அபாயமான வேலைகளைத் தெரியாது செய்யாதீர்கள். கரண்ட் வேலையும் இதேபோன்று ஆபத்தானது. நெருப்பு, காஸ் சிலிண்டர் போன்றவற்றை நீங்களே சரி செய்யாதீர்கள். உயிர் விலைமதிப்பில்லாதது.

- சகோதரி என். ஆர். ருக்மணி



குலோப்ஜாமூன் பாகில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் விட்டு இறக்கினால் பாகு உறையாமலும் கெட்டுப் போகாமலும் இருப்பதுடன் சுவையும் கூடுதலாகி நன்றாக இருக்கும்.

- பாலா

கெட்டுப் போன உணவுகளைச் சாப்பிடுவதாலும் வயிற்றில், இரைப்பையும், குடலும் சிற்றமடைந்து வலி எடுக்க வைக்கும்'' என்கிறார்.

மருதாணி விதைகளைப் பொடி செய்து இரண்டு, மூன்று சிட்டிகை அளவு வாயில் போட்டுக் கொண்டு வெந்நீர் குடித்தால் வலி குறையும்.

மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு, சாப்பிட்ட பிறகு வயிற்றில் சங்கடம் ஏற்பட்டால் காய்ந்த திராட்சை 6, அத்திப் பழம் 2, கடுக்காய் 1 அல்லது 2 (கடுக்காயை கொட்டை நீக்கி ஓட்டை மட்டும் உபயோகிக்கவும்) இவற்றை ஒரு ஆழாக்கு நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து கால் ஆழாக்கு நீராகச் சுண்டியதும் வடிகட்டி, இரவு படுக்கும் போது சாப்பிடலாம். பாலில் விளக்கெண்ணெய் ஒரு டீஸ்பூன் கலந்தும் சாப்பிட மலச்சிக்கல் தீரும்.

குடலில் புண்கள் இருந்து சாப்பிட்டவுடன் சங்கடம் ஏற்பட்டால் கொட்டை நீக்கித் தட்டிய கடுக்காய், நெய் விட்டு வறுத்துப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்ட இந்துப்பு இரண்டும் சேர்ந்த கலவையை கால் டீஸ்பூன் அளவு காலை, மாலை இரு வேளையும் சாப்பிட்டுப் பாலைக் குடித்து விட்டால் குறையும். புண்கள் ஆறும்.

சாப்பிட்டவுடன் வலி, வாந்தி, மேல் வயிற்றில் வலி ஏற்பட்டால், மிளகு 5 கிராம், சீரகம் 5 கிராம் இரண்டையும் ஒன்றரை ஆழாக்குத் தண்ணீரில் போட்டு, அரை ஆழாக்காக சுண்டக் காய்ச்சி வடிகட்டிய நீரை காலை, மாலை இருவேளையும் சாப்பிடலாம். அல்லது மேற்கூறிய சாமான்களை லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்து ஒரு கிராம் அளவு தேனில் கலந்து இருவேளை சாப்பிட நிவாரணம் கிடைக்கும்.

பொதுவாகவே சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஓமம், சீரகம், கருஞ்சீரகம், இந்துப்பு, பெருங்காயம் எனும் எண் வகைப் பொடியை கைவசம் வைத்திருப்பது மிகவும் நல்லது என்கிறார். பெருங்காயத்தை வறுத்துப் பொடி செய்து, மற்ற பொருட்களை லேசாக வறுத்து வைத்துக் கொண்டு பகலிலும், இரவிலும் சாப்பிட்டதும், கால் அல்லது அரை டீஸ்பூன் அளவு வாயில் போட்டுக் கொண்டு தண்ணீர் குடிக்கலாம். வயிற்றின் சங்கடங்களுக்குப் பொதுவான மருந்து இது. இதில் தீராவிட்டால் மருத்துவரை நாடலாம் என்று முடித்தார்.

ஆயுர்வேதம் :

ஜீரண உறுப்புகள் முறையாக இயங்காமல் இருப்பதே வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்குக் காரணமாகிறது என்கிறார் ஹோமியோபதி மருத்துவ நிபுணரான திருமதி ரூபஸ்ரீ. பிரசாத். சென்னை அரும்பாக்கம் தேக்கரோபதி அன்ட் ஹோமியோபதி மருத்துவமனையில் தன் கணவருடன் சேர்ந்து பணிபுரிகிறார்.

ஜீரணமாகாத காரணத்தால் வயிற்று வலி, ஏப்பம், வாந்தி போன்றவைகள் ஏற்படுகின்றன. சரியான நேரத்தில், சரியான அளவு உணவு உண்ணும் பழக்கமும், சுகாதாரமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவும் மிகவும் அவசியம். மேலும் எளிதாக ஜீரணமாகக்கூடிய உணவாக இருக்க வேண்டியதும் அவசியம். நம் உடல்நிலைக்குத் தகுந்த உணவாகவும் இருக்க வேண்டும். இதற்கு ஆயுர்வேதத்தில் பத்தியம் என்போம். பத்தியம் என்றால் வயிறைக் காயப் போடும், புளி, காரமற்ற பத்தியம் என்று அர்த்தமல்ல. ஆளுக்குத் தகுந்தபடி, அவரவருக்கு ஒத்து வரும் உணவை உட்கொள்ளச் செய்வது என்றுதான் அர்த்தம். முறையாக சாப்பிட்ட பிறகும் வலி, உபாதைகள் இருந்தால் மருத்துவரிடம் செல்லத்தான் வேண்டும். இவையெல்லாம் நம் உடல் கோளாறுகளுக்கு முன் அறிவிப்பு என்றே சொல்லலாம். பின்னால் வரும் பெரிய வியாதியைக் குறிக்கும் இந்தச் சங்கடங்களை சரியாகக் கவனிக்காமல் விட்டு விடக் கூடாது.

பொதுவாக அன்றாட வாழ்க்கையில் எளிதாகக் கிடைக்கும் பால், தயிர், மோர் இவைகளையும், சமையலில் பூண்டு, இஞ்சி, மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம் இவற்றையும் சேர்த்து வந்தால் ஜீரண சக்திக்கு உதவும்.

தண்ணீர் போல பேதியானால் மாதுளம் பழ ஓட்டினைக் காய வைத்துப் பொடி செய்து ஒன்றுக்கு நாலு பங்கு நீர் விட்டுக்

காய்ச்சி அது பாதியாகக் குறுகியதும் குடிக்க வேண்டும்.

மோரில் வெந்தயம் போட்டுக் குடித்து விட சூட்டினால் ஏற்படும் வலி குறையும். மோரில் வெந்தயத்துடன், பெருங்காயம் சேர்த்துக் குடித்தால் வாயுவால் ஏற்படும் வலியிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

அமீபியாசிஸ் காரணமாக வயிற்றுக் கோளாறு ஏற்பட்டால் ஜவ்வரிசிக் கஞ்சியைப் பால் சேர்க்காமல் சாப்பிடலாம். (பால் ஜீரணமாகாது) தயிரும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

சிறு குழந்தைகளுக்குப் பத்து நாட்களுக்கொருமுறை வெற்றிலையைச் சாறு பிழிந்து, மிளகு தூளும், ஓமமும் சேர்த்துக் குடிக்க வைத்தால் வயிறு உப்பசம், மந்தம் போன்ற உபாதைகள் ஏற்படாது. பெரியவர்களுக்கென்றால் அரிஷ்டம், மாத்திரைகள் தருவோம்.

லிவர் பிராப்ளம் இருந்தால் மலம் வெண்மையாகப் போகும். துர்நாற்றம் ஏற்படும். சரியாகவும் வெளிவராது. கீழா நெல்லியைச் சாறு எடுத்துக் கஷாயம் செய்து (நான்கு பங்கு தண்ணீர் ஒரு பங்காக மாறும்படி) வடிகட்டிக் குடிக்கலாம். நான்கைந்து நாட்களில் குணம் தெரியாவிட்டால் கண்டிப்பாக மருத்துவரிடம் போகத்தான் வேண்டும்.

பசி நேரத்தில் சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிட்டாலே பாதி வியாதி குறையும் என்கிறார் டாக்டர் ரூபஸ்ரீ பிரசாத்.

ஹோமியோபதி :

"வயிற்றுக் கோளாறு என்றால் ஏதேனும் உணவு ஒவ்வாமை, டென்ஷன், அமிலம் சுரப்பது குறைவாக அல்லது அதிகமாக இருப்பது இப்படிப் பல காரணங்களால் இருக்கும்" என்கிறார் தியாகராயநகர் மஹாலக்ஷ்மி தெருவில் உள்ள "டாக்டர் கோபிகர்ஸ் ஹோமியோ கிளினிக்"கில் பத்து வருடங்களாகப் பணிபுரியும் டாக்டர் எஸ். மொஹமத் அலீம்.

ஆங்கில மருத்துவர்கள் நோய்க்கு மருந்து கொடுப்பார்கள். ஹோமியோபதியில் ஆளுக்கு (individual) மருந்து கொடுப்போம். ஒரு நபரை முழுவதும் பரிசோதித்து வயிற்றுக் கோளாறு வரும் காரணத்தை, அந்த நபரின் வயது நடையுடை பாவனை, சூழ்நிலை, உணவுப் பழக்கங்கள், குணநலன்கள், மனநிலை எல்லாவற்றையும் ஆதியோடந்தமாக விசாரித்துக் கேட்டுத் தெரிந்துதான் மருந்து தருகிறோம். வயிறு கோளாறு என்றவுடன், அதன் தொடர்ச்சியாக நரம்புக் கோளாறு, தூக்கமின்மை, மன அழுத்தம், எரிச்சல், கோபம், வாயுக் கோளாறு, ஏப்பம், சைக்கலாஜிகல் பிரச்னையா? இப்படி எல்லா கோணங்களிலும் பரிசோதனை செய்த பிறகே சிகிச்சை அளிக்கிறோம். எங்களிடம் ஆயிரத்து ஐநூறு வகை மருந்துகள் உள்ளன. அதனால் ஆங்கில மருந்தைப் போல பொதுவான மருந்தைச் சொல்வது கடினம்.

ஏற்கெனவே பரிசோதனைக்கு உட்பட்ட நோயாளிகள் நாங்கள் தரும் மருந்தை வீட்டில் வைத்துக் கொண்டு, இனிப்பு சாப்பிடுவதால், படபடப்பால், ஒவ்வாமையால் இப்படி அந்த நபருக்கு எந்தப் பிரச்னையால் வயிறு உபாதை எனத் தெரிந்து டாக்டர் தந்த மருந்தைச் சாப்பிட எளிதாக இருக்கும்.

'ஜெலுசில்' போன்ற மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுவது மிகவும் தவறு.

Mental, Physical, Spiritual என்ற மூன்று வித கோணங்களிலும் முழுமையாக தலை முதல் பாதம் வரை ஒரு மனிதனை ஆராய்ந்து சிகிச்சை செய்வதே ஹோமியோபதியின் சிறப்பம்சமாகும். வயிறு என்பது மனிதனுடைய ஒரு அங்கம்தான். ஆனால் எல்லாவற்றிற்கும் அதுதானே அடிப்படை?" என்கிறார் டாக்டர் மொஹம்மது அலீம்!

ஆங்கில, சித்த, ஹோமியோபதி, ஆயுர்வேதம் எல்லாவற்றிலுமே வயிற்றுக்கு ஏற்படும் சங்கடங்களுக்குப் பொதுவான காரணம் சரியான, முறையான உணவுப் பழக்கம் இல்லாததுதான் என்பது தெளிவாகத் தெரிந்தது. அவசரயுகத்தில் அவசரமாக அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு, கடையில் விற்கும் சுகாதாரமற்ற, சத்தற்ற உணவு வகைகளை குழந்தைகளுக்கு வாங்கிக் கொடுத்து நம் பணத்தை மருத்துவரிடம் கொடுத்துப் பழகாமல் விலை மலிவான, எளிமையான, சத்துள்ள ஆகாரத்தை சாப்பிட குழந்தைகளையும் பழக்கி, நாமும் பழகுவது எத்தனை மேன்மையானது?

– பானுமதி ராமச்சந்திரன்

வீட்டில் பண்டிகை நாட்களில் பருப்பு வடை (ஆம வடை) செய்தது மிகுந்திருந்தால் கவலைப்பட வேண்டாம். மறுநாள் மீந்திருந்த வடையை கொதிக்கும் நீரில் போட்டு இரண்டு நிமிடம் பொறுத்து ஒவ்வொன்றாக எடுத்து நீரைப் பிழிந்து, உதிர்த்துக் கொள்ளவும். பிறகு பீன்ஸ் அல்லது மற்ற காய்களுடன் சேர்த்து வாணலியில் கடுகு தாளித்து பருப்பு உசிலி செய்யலாம். இதை எல்லோரும் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

– கஸ்தூரி



குறித்த காலத்தில்

நிறைந்த

பலன் பெற



பவர்பின்

'பவர்பின்' மூலம் சேமிப்பு உங்கள் முதலீட்டுக்கு
சிறந்த பாதுகாப்பு மட்டுமல்ல;
பலமடங்கு வளர்ச்சியும் கூட!

* ஒவ்வொரு காலாண்டும் தவறாது 14.16 சதம் வட்டி
அல்லது
20.12 சதம் மறுமுதலீட்டு வட்டி வழங்கப்படும்.

* 'பவர்பின்' திட்டங்களில் தனி நபர்களும்
அறநிலையங்களும் முதலீடு செய்து பயன் பெறலாம்
(இதற்கு, வருமான வரிச்சட்ட விதி 11 (5) VII பிரிவின்
கீழ் வட்டிக்கு வருமான வரி விலக்கும் உண்டு).
(பிரிவு 80-Lன் கீழ் வருமான வரி விலக்கும் உண்டு.)

பவர்பின் மூலம் முதலீடு பலமடங்கு வளர்ச்சி!

மேலும் விபரங்களுக்கும் விண்ணப்பப் படிவங்களுக்கும் தொடர்பு கொள்க:

POWERFIN

**தமிழ்நாடு மின்விசை நிதி மற்றும்
அடிப்படை மேம்பாட்டு நிறுவனம்**
(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்).
84, டி.டி.கே. சாலை, ஆழ்வார்பேட்டை,
சென்னை 600 018. (ஆழ்வார்பேட்டை சிக்னல் அருகில்)
தொலைபேசி: 457989

DPR/997/CHS 93

பவர்பின் அதிக பாதுகாப்பு, நிறைந்த பலன்.

(இது 6.8.93 அன்று 'நியூஸ் டுடே' நாளிதழில் வெளியான எமது விளம்பரத்தின் தொடர்ச்சியாகும்)


• கீர்த்தி


• பத்மா

50-திலும் ஆசை வரும்!

'ஆசைகள்' யாருக்குத்தான் இல்லை. எல்லா வயதின ருக்கும் உண்டு. பருவத்திற்குத் தகுந்தவாறு வேறுபடுவதுதான் வித்தியாசம்.

ஆனால் 50 வயதாகி விட்டால் "கிழவியாகி விட்டாள். இவளுக்கு ஏன் வேண்டாத ஆசை?" என்று நினைப்ப வர்கள் அதிகம். இந்த 50 வயது மாமியார், மாமனார் என்ற மூத்த தலைமுறைக்கும், பிள்ளை, பெண், மருமகள் என்ற இளையதலைமுறைக்கும் இடையே சிக்கித் தவிக்கும் பருவம். இவர்கள் மனங் களில் தான் எவ்வளவு ஏக்கங்கள்!

திருமதி கீர்த்தி நாராயணன் :

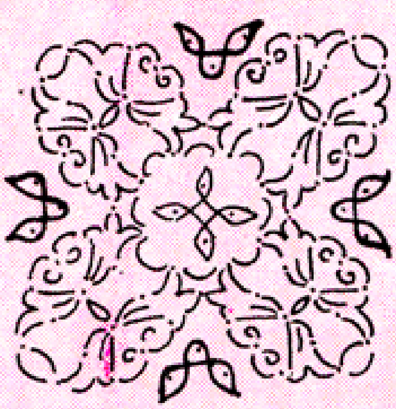
"எல்லோருக்கும் சிறு வயதில் நிறைய ஆசைகளும், கற்பனைகளும் இருப்பது போல் எனக்கும் இருந்தது. ஆனால் 35 வரு டங்களுக்கு முன்னால் பெண்களுக்கு இத்தனை சுதந்திரம் இல்லாததாலும், வசதிகள் குறை வாலும் ஆசைகளை அடக்கிக் கொள்ள வேண்டியதாயிற்று.

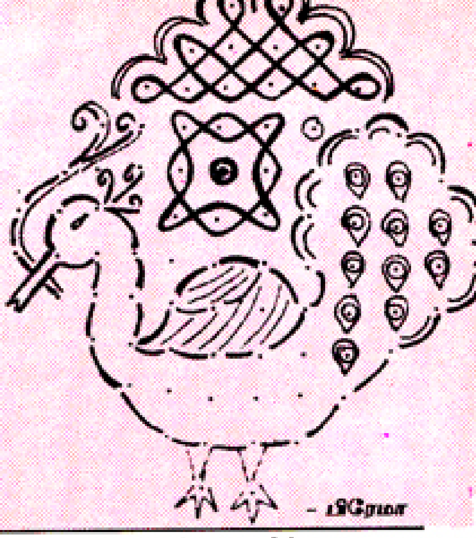
இந்த 50 வயதில் ஆசைகள் மறுபடியும் துளிர்விட ஆரம்பித் திருக்கிறது. திருமணமாகி மாமனார், மாமியார், கணவர் ஆகியோருக்குப் பணிவிடைகள், குழந்தைகளின் படிப்பு, திருமணம், பேரக் குழந் தைகள் என்று பாசக் கடமைகளுடன் 30 வருடங்கள் ஓடி விட்டன.

இப்பொழுது எனது சிறு வயது ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள


• சரோஜினி


• மோகனாம்பாள்





12 புள்ளி, இரண்டில் நிறுத்தவும். நேர் புள்ளி. - பிரேமா

நேரம் கிடைத்திருக்கிறது. வீட்டு வேலைகள் குறையவில்லை. அதே போல் மாமி யாருக்கு சிசுருஷைகளும் நான்தான் செய்கிறேன். இருந்தாலும் ஓய்வு நேரத்தில் என் கணவர், குழந்தைகள், மாமியார் ஆகியோ ரது ஆதரவாலும், ஊக்கத்தாலும் அவர்களுக்கு எந்தச் சிரமமும் கொடுக்காமல் என் ஆசைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்கிறேன். மாதர் சங்கத்திற்குச் சென்று மற்றவர்களுடன் என் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும், வெளி உலகத்தை ஓரளவு புரிந்து கொள்ளவும் முடிகிறது.

மேலும் என் சமையல் ஆர்வத்திற்குத் தீனி போடும் வகையில் சில போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டு வருகிறேன். மேலும் இந்த வயதில் எல்லோருக்கும் வரும் ஆன்மீக சிந்தனையினால் பஜனைப் பாடல்கள் பாடவும், வீணை வாசிக்கவும் கற்றுக் கொள்ளவும் செய்கிறேன். என்னைப் பொறுத்தவரை 50 வயது ஆசைகளின் அஸ்த மனமல்ல. உதயம்தான்.

திருமதி பத்மா சந்திரசேகரன் :

நதியின் வேகத்தில் அது போகும் திசை யிலேயே வேகமாய் வந்து குறிப்பிட்ட இடம் வந்ததும் திரும்பிப் பார்ப்பது போல நம்மைப் பற்றி ஒன்றும் நினைக்காமலேயே குடும்பத்தில் பெரியவர்களைத் திருப்தி செய்தல் குழந்தைகளை (3 மகன்கள்) கவனிப்பது என்று இருந்து விட்டு மகன்கள் ஓரளவு செட்டில் ஆனதும் (இருவருக்குத் திருமணமாகி மருமகள்களும் வந்து விட்டார்கள்) நமக்கென்று அடிமனதில் இருக் கும் ஆசைகளை நினைக்கத் தோன்றுகிறது. நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் சமூகத்திற்காக, நமக்காக, ஆன்மீகத் துறையில், இசையில் ஏதாவது மனம் ஒன்றி முன்னேற முடிய வில்லையே என்ற ஏக்கம் ஏற்படுகிறது.

வீட்டுச் சூழ்நிலையில் அமைதியாய் ஆன்மீக நூல் படிப்பதோ, இசைப் பயிற்சி செய்யவோ முடியாது. ஏனெனில் பேத்தியின் அழுகுரல், ஃபோன் மணி, வாசலில் காலிங்பெல் ஓசை அல்லது விருந்தினர் வருகை என்று ஏதாவது இருந்து கொண்டுதான் இருக்கும்.

கோவிலுக்கு அல்லது இசைப் பயிற்சிக்கு வெளியில் சென்றால், 'உடம்பை கவ னிக்காமல் (வயதானால் உடம்பும் ஒத்துழைக்காது) இந்த வயதில் இதெல்லாம் தேவையா?' என்று வீட்டிலுள்ளவர்களின் முணு முணுப்பு. நாம் வெளியில் செல்வதால், 'இத்தனை நாட்கள் வீட்டி லிருந்து இவர்களைக் கவனித்ததால் நாம் கவனிப்பது குறைகிறது' என்ற நினைக்கிறார்களோ என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது. இத்தனை நாட்கள் மற்றவர்களுக்காகவே வாழ்ந்தாகி விட்டது. நமக்கென்று எப்பொழுது வாழப் போகிறோம் என்ற ஏக்கம் எண்ணத்தை அலைக்கழிக்கிறது.

திருமதி சரோஜினி ராமாராவ் :

என் மாமியாருக்கு என் கணவர் ஒரே மகன். எனக்கு இரண்டு பெண் குழந்தைகள். அவர்களைத் திருமணமும் செய்து கொடுத் தாகி விட்டது. என் கணவர், மாமியார், நான் மூன்றே நபர்கள்தான் வீட்டில். என் மாமியாருக்கு 76 வயது ஆகி,

பலவீனமாக இருப்பதால் அவருக்குத் தேவையானவை களை நான்தான் கவனிக்க வேண்டும். வீட்டு வேலைகள் நாள் முழுவதும் இருக்கும். இதற்கிடையில் வருவோர் போவோர் வேறு. 24 மணி நேரமும் போதாதுதான். இருந்தாலும் 50 வயதுக்கு மேல் எல்லா இல்லத்தரசிகளுக்கும் ஒரு மாறுதல் வேண்டும். அதை வடிகால் என்று கூடச் சொல்லலாம். 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை யாவது தோழிகளைச் சந்திப்பது மற்றவர் களுக்கு என்னால் முடிந்த உதவி களைச் செய்வது போன்றவைகள் எனக்கு மன நிம்மதியைத் தரு கின்றது.

''காற்றுள்ளபோதே தூற்றிக் கொள்'' என்ற பழமொழிக்கேற்ப எனக்குத் தள் ளாமை வருவதற்கு முன்பே என் கணவரின் ஒத்து ழைப்புடன் மனநிம்மதியைக் கொடுக் கும் காரியங்களில் ஈடுபடு கிறேன்.

திருமதி வேலம்மாள் நாயகம் :

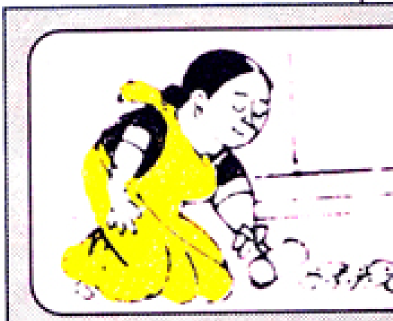
கிராமத்தில் இருந்து வந்த எனக்குக் கண்ணைக் கட்டிக் காட்டில் விட்டது போல் இருந்தது. இங்குள்ளவர்களின் பழக்கவழக் கங்களும் ரயில் சிநேகம் போன்ற உறவும் பார்க்க வியப்பாகவே இருந்தது. தனிக் குடித்தனமோ, கூட்டுக் குடித்தனமோ காரியம் முடிந்ததும் கறிவேப்பிலை மாதிரி ஒதுக்கித் தள்ளுபவர்களை என்னவென்பது! ஆனால் கடற்கரை மணலைத் தட்டுவது போல் தட்டி விட்டுத் திரும்ப நம் வீட்டில் நுழைபவர்களுக்குப் பாடம் கற்பிக்கணும் என்று எண்ணினால் இத்தனை வயதிற்கு மேல் அதுவும் அசிங்கம். காலையில் கணவர் 7 மணிக்கு ஆபீஸ் சென்றதும் திரும்பி வரும் வரை நான்கு சுவரைப் பார்த்துக் கொண்டு வெட்டியாய் பொழுதைக் கழிக் காமல் ஒரு கிளப், ஒரு ஸ்லோகம் கிளாஸ், ஏதோ கை வேலை என்று நாமே ஆரம்பித்தால், இவள் வீட்டிற்கு யார் யார் வருகிறார் கள், வம்படிக்கிறார்களா அல்லது குடும்ப விஷயம் பேசுகிறார்களா என்று கதை கட்டி விடுகிறவர்களை மீறி கரை ஏறி நிம்மதியான வாழ்க்கை என்று கிடைக்குமோ! தனிப்பட்டவர்களின் மனதைப் புண்படுத்த வேண்டும் என்ற எண்ண மில்லை. பெண்ணுக்குப் பெண்ணே எதிரி யாய் இருக்காமல், நாமும் ஒரு காலத்தில் மருமகளாய் இருந்து தான் மாமியாராய் ஆனோம் என் பதை மறக்கக் கூடாது. நாமும் சந்தோஷமாக இருந்து மற்றவர் களும் சந்தோஷமாய் இருக்க வழி விடுமாறு கேட்டுக் கொள் கிறோம்.

நாம் பொறுத்துக் கொண்டு போனாலும் வருங்கால சந்ததிகள் அப்படி இருக் காது. இதனால் முதி யோர் இல்லங்களின் எண்ணிக்கை தான் அதிகரிக்கும். இருப்பதைக் கொண்டு சந்தோஷப்பட்டுக் கொண்டு மருமகள் என்ற கண்ணோட்டத்தில் பார்க்காமல் இவள் நமக்கு ''மறு மகள்'' என்று எண்ணி நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்று ஆசைப்படுகிறேன்.

பேட்டி : புஷ்பா ரமணி

டிசம்பர் இதழில் குறிப்பிட்டது போல - கோலக் குழாய்களில் கலர் மாவு போட்டு வெவ்வேறு கலர்களில் கோலம் போடுவது அழகுதான். ஆனால், ஒரே மாதிரி கிடைக்கா விட்டால் இருப்பதை வைத்து எப்படிச் சமாளிப்பது? ஒரு கோலக் குழாயில் கால் பாகம் வெள்ளை மாவு, அதற்கு மேல் கால் பாகம் கலர் மாவு, அதற்கு மேல் வெள்ளை மாவு எனச் சேர்த்து பார்டர் போல் இட்டுப் பாருங்களேன். பிரமாதமாக இருக்கும்.

– கி. மஞ்சுளா





காஞ்சிக் கோவில்களில்
சோழ, பல்லவ காலச்
சிற்பங்களின் அற்புதம்...
இவ்வடிவங்கள்,
தூயபட்டாகவும்,
பொன்னாகவும் உங்கள்
காஞ்சிச் சேலையில்
பளிச்சிடுகின்றன.

ஆயிரம் ஆண்டுகளாக
ஆலயச் சுவர்களில்
ஆடிய மயில்கள்...
இன்று உங்கள் சேலைகளை
அலங்கரிக்கின்றன!

இனி உங்கள் நகரிலேயே,
காஞ்சிபுரம் கூட்டுறவுச்
சங்கங்களின் ஷோரூமில்
இவையனைத்தையும்
காணுங்கள்.

KANCHEEPURAM
SILK WEAVERS CO-OP SOCIETIES

பட்டுச் சங்கங்கள்: முருகன் • திருவள்ளுவர் • பல்லவர் • அறிஞர் அண்ணா • வரதராஜசுவாமி • டாக்டர் கலைஞர் கருணாநிதி • காமாட்சி அம்மன் • காஞ்சி • வள்ளலார் • திருபுவனம் • பேரறிஞர் அண்ணா, கும்பகோணம் • ஆரணி சில்க் • சேலம் கொண்டாலம்பட்டி முருகன் • சேலம் சில்க்

நூற்றுக்கு நூறு அசல்பட்டு. நூலுக்கு நூல் அசல்பட்டு.

தமிழ்நாடு கைத்தறி மற்றும் துணிநூல்துறை வெளியீடு

DIPR/739/DIS/93/HTA 7199/94

SHOWROOM : Kanchee Co-op Silks, Vummidiars Shopping Centre, Anna Salai, Madras. **AGENTS** : COIMBATORE - PV Complex: Sri Varadarajan Silk Co-op Society; Cosmo Agencies; Umayal Silks, Cross Cut Rd. • ERODE - Jyothi Kailasam, TVS Chetty St. • KARUR - Thaila Silk Centre, Jawahar Bazaar • MADURAI - E.Veli St: Leo & Anand Associates; Saraswathi & Co; Sri Mookambika Silks • SALEM - 2nd Agraharam : Kamadhenu Silks; Shankar Ram Enterprises; Ananthalakshmi Silks • THANJAVUR - Thirubhuvanam Silk Complex, Sannadhi St, Thirubhuvanam • VILLUPURAM - Sri Vijayalakshmi Silk Palace, MG Rd.

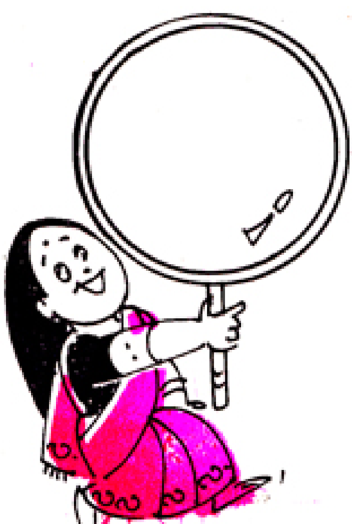


உங்கள் தலையிலே வெள்ளி
நட்சத்திர மினுமினுப்பா?
நீலவானிலே நட்சத்திரங்கள் கண்ணுக்கு இனிமைதான்.
ஆனால் உங்கள் நீளக்கூந்தலிலே பொடுகுகள் மிகவும்
தொல்லைதான்.
பொடுகுகளின் தொல்லையிலிருந்து பூரண நிவாரணம்
அளிக்கிறது மெடிமிக்ஸ் ஆயுர்வேதிக் டாய்லெட் சோப்பு.
பயன்படுத்தும் முறை
மெடிமிக்ஸின் செறிவான நுரையை 5 நிமிடம் தலையிலேயே வைத்
திருந்து பிறகு கழுவவும். பொடுகுகள் முற்றிலும் நீங்கிவிடும்.
உங்கள் சருமப்பாதுகாப்பிற்கு
18 மூலிகைகள்!
மெடிமிக்ஸ்
ஆயுர்வேத டாய்லட் சோப்
முகப்பரு
வேர்க்குரு
கரும்புள்ளி
சொறி
தேமல்
MEDIMIX
AYURVEDIC TOILET SOAP
ZEST/MS/104
இலவசம். இப்போது ஒவ்வொரு மெடிமிக்ஸ் சோப்பு பெட்டியின்
உள்ளிலும் 3 ஸ்டிக்கர் பொட்டுகள் இலவசம்

மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை - 1 ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் மத்தியில் மகரத்தில் சூரியன் சஞ்சரிக்கும் காலத்தில் நீங்கள் செய்யும் எந்த முயற்சியிலும் வெற்றி உண்டு. சனீஸ்வர சஞ்சாரம் சகல நன்மைகளையும் தரும். எனினும் உடல்நிலை பாதிப்பும் அலைச்சலும் ஏற்படலாம். என்றாலும், அவை தற்காலிகமாகத் தான் இருக்கும். கோடி தோஷங்கள் இருப்பினும் அவை உங்களை விட்டு ஓடிப் போகும்படிச் செய்ய குருவின் சஞ்சாரம் இருக்கவே இருக்கிறது. இதனால் செல்வாக்கும், சுபயோகமும் உண்டு. திருமணம் கைகூடி வரும். குறிப்பாக ஜாதகப்படி குருதிசை, சந்திரபுத்தி நடந்து, மேற்படி கிரகங்கள் ஆட்சியிலும் உச்சத்திலும் இருப்பின் மகத்தான யோகம் உண்டாகும். அலுவலகத்தில் பணிபுரிபவருக்கு மேலதிகாரிகள் அனுகூலமான நிலையில் ஆவன செய்வார்கள். நடிப்புத் துறையினருக்கு நல்லதோர் ஆரம்பம். பாராட்டும், பரிசும் கிடைப்பதுடன் புதுப்பட ஒப்பந்தங்களும் ஏற்படும். எழுத்தாளர்களுக்கு ஏற்றதொரு சூழ்நிலை உருவாகும். பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இது எத்துறையினருக்கும் பொருந்தும். செவ்வாய் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உச்சம் பெற்றிருக்கும் சமயத்தில் வீட்டுமனை ஒன்று வாங்கும் நிலை ஏற்படலாம்.



ஜனவரி '94

ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

மாதத்தின் முந்தற் பாகத்தில் குரு, சுக்கிர பரிவர்த்தனை காரணமாகக் குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. மாதம் பூராவும் சுக்கிரன் மட்டுமே குடும்ப நலம், தாம்பத்திய உறவு, மற்றும் பகவத் காரியங்களில் ஈடுபடல் ஆகியவற்றில் உறுதுணையாக நிற்கிறார். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் எந்த ஒரு முயற்சியும் கைகூடிவருவது போன்று வந்து பிறகு தட்டிச் சென்று விடும். ஆனால் திருமணம், போன்ற சுபநிகழ்ச்சிகள், எதிர்பார்த்தபடி நடக்கும். தொழில், உத்தியோகம், வியாபாரம் ஆகிய எந்தத் துறையிலும் ஒரு மந்தமான நிலையே நீடிக்கும். வங்கிகளில் நிதிப் பொறுப்பில் உள்ள காசாளர்கள், உயர் நிர்வாகிகள், நிர்வாகத்தலைவர்கள் ஆகியவர்கள் கவனமுடன் செயலாற்ற வேண்டியது அவசியம். துர்க்கை, லெக்ஷ்மி ஸ்தோத்திரங்களைப் படிப்பதுடன் அருள்மிகு ஆதிசங்கரரின் ஆனந்தலஹரியில் உள்ள 23 வது ஸ்லோகத்தைத் தினமும் படிப்பதும் நல்லது.

மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

குரு, ராகு ஆகிய கிரகங்களின் அமைப்பு நன்கு அமைந்துள்ளது. ஆவி

னும் இதர கிரகங்கள் சற்று பொருளாதாரத் தட்டுப்பாடு, தொழிலில் மந்தம், அலுவலகத்தில் வேலைப்பளு, தாம்பத்திய உறவில் விரிசல் என ஏதோ ஒரு விதத்தில் வேதனையை உண்டாக்கலாம். ஆனால் இந்த நிலை தற்காலிகமானது. மாதத்தின் முற்பகுதியில் குரு வக்கிர பரிவர்த்தனை யோகம் உண்டு. அதே சமயம் அவர்களது பார்வை இராசிக்கு இருப்பதால் தொல்லைகள் ஏற்பட்டாலும் எல்லைமீறி எதுவும் நடந்திடாது. எனவே, சற்று நிதானத்துடன் செயல்களைச் செய்தால் நன்மையே அதிகம் ஏற்படும். நடிப்புத் துறையினர்க்கு மாதத்தின் பிற்பகுதி அதிர்ஷ்ட காலமாக அமையும். திருமண சம்பந்தமான நிகழ்ச்சிகள் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் நடக்கும். எந்த சுப நிகழ்ச்சிக்கும் பொருளாதாரம் தடையாக நிற்காது. கவலை வேண்டாம். விநாயகரைத் தொழுவதால், கேதுவால் ஏற்படும் விரயம் குறையும். குடும்பத்தில் குதூகலம் நிறையும்.

கடக ராசி :

புனர்பூசம் 4 - ஆம் பாதம், பூசம், ஆயில்யம்.

அனுகூலமான நிலையில் மாதத்தில் முற்பகுதி அமைந்துள்ளது. எதிலும் வெற்றி, எப்படியும் வெற்றி என்று கூறுமளவுக்குக் கிரக சஞ்சாரங்கள் இருக்கின்றன. 23, 24, 25 தேதிகளில் ஏதோ ஒரு வகையில் தனலாபம் உண்டு. என்றோ சேமித்த பணத்திற்காக அரசால் கொடுக்கக்கூடிய பரிசாகக் கூட அது இருக்கலாம். இந்த ராசியில் குறிப்பாக பூசம், ஆயில்ய நட்சத்திரங்களில் பிறந்தவர்களுக்கு நல்லதொரு கால கட்டம். அரசியல்வாதிகளுக்கு எதிர்பாராத பதவி ஒன்று வீட்டைத் தேடி வரும். குடும்பத்திலும் மகிழ்ச்சி உண்டு. ஆனால் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அதே நிலை நீடிக்காது. மனத்தில் திடீர் குழப்பமும், அலுவலகத்தில் அதிருப்தியும் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. குறிப்பாகக் கோர்ட் விவகாரம், ஒன்றில் அலைச்சல் ஏற்படலாம். உங்கள் குழந்தைகளைப் பற்றிய சிறு கவலை ஏற்படலாம். அது அவர்களது படிப்பில் காணும் மந்த நிலை காரணமாகவோ, அல்லது நடத்தை காரணமாகவோ கூட இருக்கும். கேது சுகத்தைத் தரும் நிலையில் இருப்பதால் விநாயகரைத் தொழுங்கள். ஏற்படும் பிரச்னைகளை எதிர்கொள்ளும் சக்தியை அவர் அருள இருக்கிறார். பாரத்தை அவர் மேல் போட்டு விட்டுத் திட்டமிட்டு நேரத்தைச் செலவழியுங்கள். வெற்றி உங்களுக்கே!

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன் :

பொருள் : பழைய கால உணவு கடைசி தேதி : 15.1.'94

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச்சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

சிம்ம ராசி :

மகம், பூரம், உத்திரம் 1 - ஆம் பாதம்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் மகரத்தில் உச்சம் பெறும் அங்காரகன் நிலையான சாதனைகளைச் செய்ய அகர பலம் தர இருக்கிறார். எந்தத்துறையில் இருப்பவர் களுக்கும் சரி, இது பொருந்தும். மகரச் சூரி யனும், கூட உங்களுக்கு உதவும் நிலையி லேயே இருப்பதால் அரசியலில் உள்ளவர் களுக்குக் கீர்த்தியும், புகழும் நீடித்து நிற்கும். மாதத்தின் முற்பகுதியில் சற்று மந்த மான சூழ்நிலையே தெரிகிறது. எனவே முதல் 15 நாட்களுக்கு அகலக் கால் வைக்கும் முயற்சியில் இறங்க வேண்டாம். எண்ணங் கள் இருக்கலாம். ஆனால் அவைகளைச் செயல்படுத்தும் கைவண்ணம் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் இருப்பது நன்று. ஆரம்பத்தில் உடல்நிலை, மனநிலை சற்று பாதிப்பது போல இருந்தாலும், ஜாதக அமைப்பில் குரு, சுக்கிரன் ஆகியவர்கள் ஆட்சி, உச்ச வீட்டிலிருந்தால் எதுவும் உங்களை பாதிக் காது. ஆயினும் 10 ல் உள்ள கேதுவால் பிரச்னை ஏதும் வந்திடாவண்ணம், வன்னி இலை, அருகம்புல் இவைகளைக் கொண்டு அரசமரத்தடி விநாயகருக்கு அர்ச்சனை செய்யுங்கள். முடிந்தால் ஒரு முறை ஆலங் குடி சென்று, அங்குதேவர்களின் மனக்கலக் கத்தைத் தீர்த்த ''கலக்கம் தீர்த்த விநாயகர்'' முன் நின்று சேவித்துப் பின், தக்ஷிணா மூர்த்திக்கு முன் மௌனமாக அமர்ந்து, தியானம் மூலம் வேண்டுங்கள். வேதனை கள் தீரும். அதன் பின் மகத்தான சாதனை களும் செய்ய ஆரம்பிப்பீர்கள். வாழ்க்கைத் துணைவருக்கு இருந்த வேதனை ஒன்று குறையும்.

கன்னி ராசி :

உத்திரம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சூரியனையும் கேதுவையும் தவிர மற்ற கிரகங்கள் சாதகமான சூழ்நிலையில் சஞ்ச ரிப்பதால் தேக ஆரோக்கியம், குடும்பசுகம், மக்கள் நலம், பணிபுரியும் இடங்களில் சிக்க லில்லாமை, தொழிலில் முன்னேற்றம் என சகலவிதத்திலும் நன்மையைத் தரத் தக்க மாதம். புதுத் தொழில் ஆரம்பிக்கலாம். சுபம் பேசலாம். திருமணம் போன்ற சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு இடம் உண்டு. நடிப்புத் துறையினர்க்கு நல்லதோர் வாய்ப்பு கிடைக் கும். பத்திரிகைத் துறையினருக்குப் பாராட்டு கிடைக்கலாம். மாணவ - மாணவி களின் கல்வியில் முன்னேற்றம் உண்டு. மாதத்தின் பிற்பகுதியில் உங்களுக்கு மிக வும் நெருங்கிய பெண்ணால் செலவி னங்கள் ஏற்படலாம். அது உங்கள் பெண் ணாகவும் இருக்கலாம். அல்லது உங்கள் அபிமானத்திற்குரிய வேறு ஒரு நபராகவும் அமையலாம். கண்ணும், வயிறும் பாதிக்கப் படலாம். மாதத்தின் மூன்றாவது அல்லது நான்காவது வாரத்தில் மேற்கொள்ளும் செயல் ஒன்றில் தோல்வியை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும். அது உங்கள் அலட்சியப் போக்குக் காரணமாகவே ஏற்படும். எனி னும் பாதிப்பு அதிகமிருக்காது. மறைமுக எதிரிகளால் கூட சற்றுச் சலன மேற்பட லாம். அமைதியாகச் சிந்தித்து ஒரு முடிவை மேற்கொள்ளுவது நல்லது. சகோதரர் களால் சொத்து சம்பந்தமான வியாஜ்ஜி யம் ஒன்றை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்க லாம்.

விசேஷ நாள் அன்று சர்க்கரைப் பொங்கல், சாம்பார், கூட்டு போன்று அனைத்தும் செய்ய வேண்டி இருக்கும். இதற்குத் தனித்தனியே பருப்பை வேகவைத்து நேரத்தை வீணடிக்காமல் துவரம் பருப்பைப் பாத்திரத்தில் கழுவிப் போட்டுத் தண்ணீர் தேவைக்கு மேல் ஒன்றரைப் பங்கு வைத்துவிட்டு மெல்லிய சுத்தமான துணியில் கடலைப் பருப்பைக் கழுவிப் போட்டுத் துணியைக் கட்டிவிட வேண்டும். இதைப் போல பயத்தம் பருப்பையும் சிறு மூட்டையாகக் கட்டி, துவரம் பருப்பில் போட்டுக் குக்கரில் வைத்து மூடிவிட்டால் மூன்று பருப்பு வகைகளும் ஒரே நேரத்தில் வெந்து தயாராகிவிடும். பிறகு இடுக்கியைக் கொண்டு இரு பருப்பு மூட்டைகளையும் தனியாக எடுத்து விடலாம்.



- கன்னியாகுமரி

துலா ராசி :

சித்திரை 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதனாகிய சுக்கிரன் குடும்பத்தில் சுபநிகழ்ச்சிக்கும், தாம்பத்ய உறவில் அன்யோன்யமும் இருக்க மாதம் பூராவும் உத்திரவாதம் அளித்தாலும் பாம்புக் கிரகங்களினால் சில பாதிப்புக்கள் ஏற்படத்தான் செய்யும். எனினும் மாதத்தின் முற்பகுதியில் உள்ளபடியே நல்ல நிலை நீடிக்கும். வீடு வாங்கும் யோகத்தை அளிக்கும். சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு உண்டாகும். மாதத்தின் பிற்பகுதி அவ்வளவு உகந்ததாக இல்லை. எனவே, எதையும் திட்டமிட்டுத் துவங்குங்கள். மேலதிகாரிகளிடம் எந்தவித எதிர்ப்பும் காட்டாமல் செயல்பட வேண்டியிருக்கும். மாத ஆரம்பத்தில் உறவினரால் உதவியுண்டு. மகிழ்ச்சியும் உண்டு. ஆனால் பிற்பகுதியில் அவர்களே இகழ்ச்சியும் செய்யும் நிலை ஒரு சுப நிகழ்ச்சியின் மூலம் ஏற்படும். எனவே கால தேச வர்த்தமானத்தை அனுசரித்துப் பொறுமையுடன் எதையும் எதிர் கொள்ளுங்கள். வெற்றி கிட்டும். கோளறு பதிகத்தைப் படிப்பது நல்லது.

விருச்சிக ராசி :

விசாகம் 4 - ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

சுக்கிரன் மட்டுமே உதவும் நிலையில் உள்ளார். மாதத்தின் முற்பகுதியில் எதையும் எச்சரிக்கையுடன் செய்யுங்கள். கவனக்குறைவும், அலட்சியமும் உங்களுக்குச் சில சோதனைகளைத் தந்து மன வேதனைப்படும்படி ஆகிவிடும். தசாபுத்திகள் நன்கு அமைந்தவர்களுக்கு நல்ல நிலையே நீடிக்கும். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் அனுகூலமான நிலை உருவாகிறது. சுப நிகழ்ச்சிகளுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. பூர்வீக சொத்து ஒன்று, இதுவரை உங்கள் கைக்கு வரவில்லையெனில், அதை அடைவதற்கான முயற்சியைத் தற்போது மேற்கொண்டால் வெற்றி உண்டு. எதிர்பார்த்த வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஒன்று உங்களைத் தேடி வரும். இதுவரை தோல்வி கண்ட முயற்சியில், இனி வெற்றி உண்டு. உங்களால் உங்கள் சகோதரர்கள் நன்மை அடைவார்கள். உணவு விஷயத்தில் சற்று கவனமுடன் இருங்கள். உங்களைத் தேடி புதியதொரு பதவி வர இருக்கிறது. அதனால் பயன் உண்டு. மதிப்பும் உண்டு. எனவே, அதை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். குடும்பத்தில் அமைதியும்,


எனது
சமையலில்தான்
எனது கணவரின்
நம்பிக்கை.
எனது
நம்பிக்கையே
"சனோலா"
தான்.
SUNOLA
எல்லோராலும் போற்றப்படும் சனோலாவின்
ரகசியமே, உடல் நலத்திற்கு பாதுகாப்பானதுடன்,
சுவையான சமையலுக்கு உதவுவதும்தான்.
சனோலா — குறைந்த கொலஸ்ட்ராலுடன்
சுவையில் தனித்தன்மையுடையது. ஆகவே
20 வருடங்களாக இல்லத்தரசிகளின் நம்பிக்கையான
தேர்வு 'சனோலா'.
சனோலா — வாங்குவதற்கேற்ப எளிதான
அளவுகளில் கிடைக்கிறது.
சனோலா
சுவை, நலம், நம்பிக்கை.
தமிழ்நாடு அக்ரோ
இண்டஸ்ட்ரீஸ்
கார்ப்பரேஷன் லிமிடெட்
"அக்ரோ ஹவுஸ்",
திரு.வி.க. தொழிற்பேட்டை,
கிண்டி, சென்னை-600 032.



டீ தூள் வாங்கி பாட்டிலில் கொட்டி வைக்கும்போதே அதில் இரண்டு ஏலக்காயையும் பொடித்துப் போட்டு, கலக்கி விட்டால் டீ போடும் போது அவசரமாக ஏலக்காயை இடித்துக் கொண்டு இராமல், 'கம, கம' ஏல டீ ரெடியாகிவிடும்.

- கன்னியாகுமரி

மகிழ்ச்சியும் இருக்கும். முருகனை நினையுங்கள். முயற்சியில் முன்னேற்றம் காண்பீர்கள். எத்துறையினர்க்கும் இது பொருந்தும்.

தனுசு ராசி :

மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1 - ஆம் பாதம்.

தேவ குருவும், சுக்கிரனும் சேர்ந்தே நன்மை செய்யக்கூடிய காலகட்டம். அத்துடன், சனியும் கேதுவும் கூடக் கேட்டதை அருளும் இடத்தில் அமர்ந்துள்ளனர். வெளிநாட்டுப் பிரயாணத்திற்கு முயற்சி செய்கிறீர்களா? அப்படியானால் மூட்டை முடிச்சுகளுடன் தயாராக இருங்கள். சுப நிகழ்ச்சியா, ஜமாய்த்து விடுவீர்கள். பணி புரியும் பெண்களுக்குப் பதவி உயர்வு வரும். நடிப்புத்துறையினர்க்கும் கட்டாயம் முன்னேற்றம் உண்டு. அதே சமயம் அலைச்சலுக்கும் குறைவு இருக்காது. கெடு பலன்கள் குறைந்து, நற்பலன்கள் எதிர்பார்த்தபடி நடக்கக்கூடிய மாதம். அம்மான் அல்லது தாய்மாமனால் சிலருக்குச் சிறு சங்கடங்கள் வரலாம். அது அவரது உடல்நிலை காரணமாகவும் இருக்கலாம். அல்லது தாயாருக்குத் தர வேண்டியதை அவர் மறுப்பதன் காரணமாகவும் சொத்து விவகாரமாகவும் அமையலாம். இதற்கு நரசிம்ம ஸ்தோத்திரத்தைப் படியுங்கள். நகை ஒன்று வாங்குவீர்கள். அல்லது அடகிலிருந்து மீட்பீர்கள். உடல் சம்பந்தமாக மருத்துவரை, மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பார்க்க வேண்டி வரும். வைணவத்தலம் ஒன்றுக்குச் சென்று வரும் வாய்ப்பு உள்ளது.

மகர ராசி :

உத்திராடம் 2, 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

சுக்கிரன், குடும்பத்தில் குழப்பத்தைக் குறைப்பார். சனி தொழில் ரீதியில் ஏதேனும் உதவுவார். மற்றபடி எந்த கிரகமும் சாதகமாகச் சஞ்சரிக்கவில்லை. ஜாதகத்திற்கேற்ப சிறந்த தசாபுத்திகள் நடப்பவர்கள் இந்த கோட்சாரத்தைப் பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம். ஆட்சி, உச்ச கிரகங்களின் தசாபுத்திகளுக்கு ஏற்ப நன்மை உண்டு. அதுவே நீச்ச மறைவு கிரகங்களின் தசாபுத்தியானால் சில குழப்பங்கள் உண்டாகும். அது தொழில் ரீதியிலும் இருக்கலாம். அல்லது பணிபுரியும் அலுவலகத்திலும் ஏற்படலாம். இது எந்தத் துறையினர்க்கும் பொருந்தும். எனவே நவக்கிரக ஹோமம் ஒன்று செய்யுங்கள். எந்தக் காரணத்தாலோ அப்படி செய்ய முடியவில்லை என்பவர்கள் கோளறு பதிகத்தை நன்கு புரிந்து கொண்டு நம்பிக்கையுடன் படியுங்கள். நாளென்ன செய்யும், கோளென்ன செய்யும் நாதன்தாள் வணங்குவார்க்கு என்பதை எண்ணி பாரத்தை அவன் மேல் தள்ளிவிட்டு சிவனே என்றிருந்தாலும் சரி, அல்லது சிவன் தலையில் போட்டுவிட்டு அவனே அனைத்தும் என்றிருந்தாலும் சரி, அனைத்தும் நன்றாகவே முடியும். ஏனெனில் இராசி நாதன் ஆட்சியில் இருக்கிறார். இப்படி $5\frac{1}{2}$ ஆண்டுகள் கழித்திருக்கிறீர்களே. எதையும் தாங்கும் இதயத்தை ஏற்கெனவே பெற்றிருப்பீர்களே! பின் என்ன கவலையை விடுங்கள்.

கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 - ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 - ஆம் பாதங்கள்.

சனீஸ்வரன் இராசியிலே இருந்தால் அலைச்சல் ஏற்படும் என்பர். இந்தக் காலத்தில் அலைச்சலுக்கா குறைச்சல்? எனினும் கலை, குடும்ப சுகம், வீரம், இரக்கம், இரத்தம், புகழ் அனைத்திற்கும் உரிய கிரகங்கள் இலாபத்தில் சஞ்சரிக்கும் போது சுப நிகழ்ச்சிகளும், தனலாபமும், புனிதப் பயணங்களும் உங்களை மகிழ்ச்சியில் ஆழ்த்தும் நிலை உள்ளது. ஏழரைச் சனியன் மத்திம காலத்தில் இருந்தாலும், குருவின் பார்வையில் சகல தோஷங்களும் பரிகாரமாகும்.

எனினும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சற்று தேக்கமான நிலை ஏற்படும். என்னதான் நடக்கும் நடக்கட்டுமே எனும் தைரியத்துடன் இருப்பவர்களுக்கும், அதேசமயம் முடிந்தமட்டிலும் வீட்டிலுள்ள முதியோர், மற்றும் சான்றோர்களின் ஆசிகளைப் பெறுபவர்களுக்கும், நல்லதொரு தசாபுத்திகள் நடப்பவர்களுக்கும் நன்மை கூடுதலாகவே நடக்கும். எனினும், பேச்சிலும் சரி, நடத்தையிலும் சரி சற்று நிதானத்துடன் நடந்து கொள்வதுடன் 'நீலாஞ்ஜன' எனத் தொடங்கும் சனீஸ்வரஸ்லோகத்தைத் தினமும் காலையில் ஒரு முறையாவது ஜபித்து விட்டு உங்கள் செயல்களைத் தொடங்குங்கள். சகலமும் நன்மையிலேயே முடியும்.

மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 - ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

மாதத்தின் முற்பகுதியினைவிட பிற்பகுதியே நன்மை செய்யும். எனவே முதலிரண்டு வாரங்களுக்குச் சற்று கவனத்துடன் அன்றாடப் பணிகளைச் செய்து வருவது நல்லது. எந்த ஒரு புது முயற்சியோ, தொழில் ஆரம்பமோ கூடியவரை மாதத்தின் நான்காவது வாரத்தில் செய்வது நல்லது. அப்போதுதான் . அது நீண்ட காலம் நிலைத்து நிற்கும். மற்றபடி எட்டாம் இடத்தில் இராசிநாதன் இருப்பது நடிப்புத்துறையினர்க்கும், அரசியலில் உள்ளவர்களுக்கும், எழுத்தாளர்களுக்கும் ஏற்றதல்ல. கீர்த்திக்கும், மதிப்புக்கும், பதவிக்கும் கூடச் சற்று சலனத்தை உண்டாக்கும். உள்ளன்போடு பழகி திருமணத்திற்கு ஏற்பாடு செய்ய நினைக்கும் அன்புள்ளங்கள் இரண்டும் இன்னும் சிறிது காலம் பொறுத்திருப்பது நல்லது. இல்லையேல் காதல் கைகூடாமல் போகும் நிலை ஏற்படலாம். கூட்டு வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள், சட்டதிட்டங்களுக்கேற்ப எதையும் ஏட்டில் பதியவையுங்கள். இல்லையேல் அவநம்பிக்கையால் பிரிவினை ஏற்பட்டுக் கோர்ட்டு வரை செல்லும் நிலை உண்டாகிவிடும். ஏழரைச் சனி ஆரம்பமாயினும் கவலை தேவையில்லை. ஆட்சியில் உள்ள இலாப விரயாதிபதியான சனீஸ்வரனுக்கும் ப்ரீதியாக எள்கலந்த சாதத்தைக் காகத்திற்குப் போடுங்கள். காகத்துடன் உங்கள் கஷ்டங்களும், கவலைகளும் பறந்தோடி விடும்.

பொதுக் குறிப்பு :

எல்லோருக்கும் புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள். ஒரு கடினமானக் காலக் கட்டத்தைக் கடந்து, சுபிட்சமானதொரு நிலையினை

நோக்கிச் சென்று கொண்டிருக்கிறோம். இந்த ஆண்டு பூராவும் மேஷம், மிதுனம், கன்னி, தனுசு, கும்ப ராசிக்காரர்களுக்குக் கூடுதலான நன்மைகளும் நல்ல நிலையும் ஏற்படும். வீடு கட்டுதல் அல்லது வாங்கு தல், வீட்டில் தடைபட்டு வந்த திருமணம் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் கைகூடி வரும். பொருளாதாரத்தினால் ஏற்பட்ட சங்க டங்கள் குறையும்.

மற்றபடி கடகம், துலாம், விருச்சிகம், மகரம், மீன இராசிக்காரர்களுக்குச் சில சோதனைகள் வரலாம். அவை மன நிம்மதி யைக் குறைக்கச் செய்யலாம். தசாபுக்திகள் ஜாதக அமைப்புப்படி நன்கு அமைந்திருப் பவர்களுக்குக் கவலை தேவையில்லை. மற்றவர்கள் அந்தந்த கிரகங்களுக்குரிய பரி காரங்களை மாத பலன் பகுதியில் கூறுவ தற்கு ஏற்ப செய்வது நல்லது.

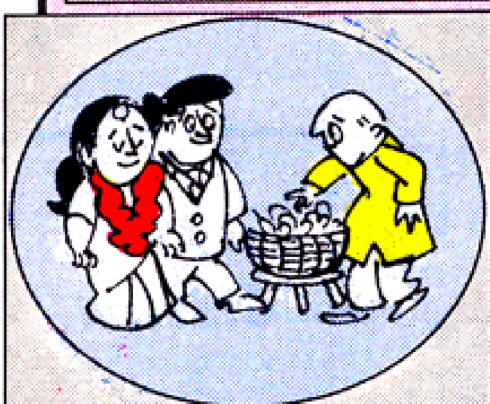
ஏனைய ரிஷபம், சிம்ம ராசிக்காரர் களுக்குச் சீரான முன்னேற்றத்துடன் அலைச் சலும், மன உளைச்சலும், திருஷ்டி தோஷங்களும் ஏற்படலாம். அதனால் மேற்படி இராசிக்காரர்கள் ஒரு முறை ஆலங்குடி, திருக்கடையூர், திருநாகேஸ் வரம் போன்ற புண்ணிய ஸ்தலங்களுக்கு நேரில் சென்று அர்ச்சனை, அபிஷேகம் முதலானவற்றைச் செய்து விட்டு வரலாம். எல்லா இராசியைச் சேர்ந்தவர்களும் விநா யகரை நம்பிக்கையுடன் தொழுவதுடன்,

"அகல்யா த்ரௌபதி ஸீதா தாரா
மண்டோதரி ததா
பஞ்ச கன்யாஸ்மரேன் நித்யம் மஹா
பாதக நாசனம்"

எனும் ஸ்லோகத்தைப் பாராயணம் செய்து வந்தால் தீமைகள் அழிந்து நன்மை கள் பெருகும். இது உங்கள் வீட்டிற்கு மட்டுமல்ல நாட்டிற்கும் கூட பொருந்தும்.

– ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

இப்படியும் செய்யலாமே!



வழக்கமாக திருமணங்களில் முகூர்த்த நேரத்துக்குச் சிறிதுநேரம் முன்பு மண மக்களை முகூர்த்தத்தின் போது வாழ்த்த உதிரிப் பூக்களை அனைவ ருக்கும் அளிப்பார்கள். சில பேர் கல்யாண மண்டபத்தின் கடைசி நாற் காலி வரை அமர்ந்திருப்பார்கள். தாலி கட்டும் நேரத்தில் அதை அவர்கள் போட, அடுத்தடுத்து அவர்களுக்கு முன்வரிசையில் அமர்ந்திருப்பவர்கள் மீதுதான் விழுகிறது. இது சிரிப்புக்கு இடமாக இருக்கிறது. இதைத் தவிர்க்க ஒரு பெரிய கூடையில் உதிரிப் பூக்களை நிரப்பி மேடையின் ஓர் ஓரத்தில் வைத்துவிடலாம். தாலி கட்டியதும் ஓர் அரைமணி நேரம் எல்லோரும் தம்பதிகளை வாழ்த்துவதும், பரிசு வழங்கிக் கைகுலுக்குவதுமாக மேடை ஒரே நெரிசலாக இருக்கும். சாஸ்திரிகளிடம் பதினைந்து நிமிட நேரம் அவகாசம் கேட்டு, மேடையின் முன்புறம் இரு நாற்காலிகள் போட்டு அதில் மணமக்களை அமர்த்தினால், வாழ்த்த, பரிசு கொடுக்க விரும்பும் அனைவரும் ஒருவர் பின் ஒருவராகச் சென்று பரிசு வழங்கி, வாழ்த்தி, பூக்களையும் தூவ ஏதுவாக இருக்கும். அதன்பின் மணமக்கள் தொடர்ந்து மந்திரங்களை சிரத்தையாகச் சொல்லவும் சௌகரியமாக இருக்கும்!

- லக்ஷ்மி துரைஸ்வாமி

திருமண மலர்

மணமகள் தேவை

* Alliance invited for Vadama, Garga, chithrai, fair, Iyer boy, B.Sc., CAIIB, clerk, Nationalized Bank, Madras. 40/157/6100 from fair graduate Iyer girls. Reply with horoscope to Box No. 10712

★ வயது 29, உயரம் 6 அடி, படிப்பு பி.ஏ. (Hons) சம்பளம் 3,25,000 (ரூபாய் ஒரு மாதம்) இளம் அகமுடையார், ஜப்பானிய நிறுவனத்துடன் காண்டிராக்ட் தொழில் புரியும் எனக்கு சிவந்த, அழகான, குடும்பப்பாங்கான 25 வயதுக்குட்பட்ட பட்டதாரி/பட்டதாரி அல்லாத மணமகள் தேவை. மலேசியாவில் வசிப்பதற்கு விருப்பம் உள்ள மணமகள் மட்டும் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10713

* Wanted suitable good looking fair home loving God fearing graduate girl from decent family for Tamil Mazhanadu Brahacharnam very fair respectable Boy in Bangalore 26 years 5'4" Anusham Koundinyam Diploma Engineering employed in private reputed firm drawing Rs. 6000/- plus perks. Apply sharp with full family details & horoscope subsects no bar no dowry. Box No. 10715

* Wanted graduate employed/unemployed home loving girl below 30 years for Tamil Iyer/ Vadama/Kausika Gothram/Hastham/own business earning 8,000/- Hyderabad/B.Com Hons/32/6ft. Apply with horoscope to Box No. 10716

* Wanted a graduate, good family background girl for a graduate 27/5'6"/7000 p.m. Thondaimandala Mudaliar (vegetarian) boy, own business. girls of same caste & sect only wanted. Box No. 10717

★ ஐயர், வடமாள், பாரத்வாஜ, விசாகம், +2 பாஸ், doing MA. இன்சூரன்ஸ் ஏஜெண்ட் / RTO Office கன்ஸல்டண்ட், வருமானம் 2250/வயது 27/5'5" சிவந்த அழகான, கௌரவ குடும்ப, சொத்தில்லாத இளைஞனுக்கு, தொழிலில் பண உதவி (அ) நல்ல வேலை அமைத்து தரக்கூடிய வசதியான பெண் வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 10718

* Bharadwaja, Vadama, Poorattathi, 29/165/6000/ Central Govt seeks V.fair, beautiful graduate girl, good at domestic works below 24 from respectable family to Box No. 10719

★ சைவ வெள்ளாளர், பி.எஸ்ஸி., எல்.எல்.பி., உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், மீன ராசி, 32/6' 2", ஒரே ஒரு மணமான சகோதரியும், பெற்றோர்களும் உள்ள நல்ல பழக்கங்கள் உள்ள வாலிபனுக்கு குறைந்தபட்சம் 5'6", அழகான வேலையிலுள்ள பட்டதாரி பெண் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் விபரங்கள் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 10720

* Wanted Vadakalai Iyengar, Non-Athreya suitable girl for fair, tall, 5'7", 30 years, Thiruvonam (B.Com.) self-employed boy Rs.2500/- p.m. sub-sect no bar. Reply with horoscope family details to Box No. 10721

★ முதல் திருமணத்தை வில்லங்கமில்லாத விவாகரத்து செய்த தமிழ் செட்டியார் வயது 38, படிப்பு, வேலை, வீடு, முன்னேற்றம் உள்ளவருக்கு தகுந்த மணப்பெண் தேவை. முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 10722

* Sathatha Srivaishnava, Ramanuja Gothram, Thiruvathirai, handsome 29/170, M.Sc., PTQC. employed reputed company at Botswana seeks M.Sc./MCA/M.Com., employed beautiful brides. Reply with bio-data horoscope to Box No. 10723

★ ஐயர், வடமாள், கர்க்க கோத்திரம், ஆயில்யம், 29 வயது நிறைந்த, B.Sc., B.Tech., படித்து சிங்கப்பூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் நிறைந்த சம்பளமுள்ள (ரூ.50,000/-) 5'6" வரனுக்கு படித்த நல்ல குடும்பத்திலுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10724

★ ஐயர், சதயம் நட்சத்திரம், கௌண்டின்ய கோத்திரம், வயது 37, சொந்தத் தொழில், மாத வருமானம் ரூ 5000, 8 வயது ஆண் பிள்ளை, 3 வயது பெண் குழந்தை உள்ள, தாரமிழந்த வரனுக்கு, பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10726

* Vadamal, Kanwa, Chathayam boy 33/160/3000/PUC Private firm employed, Sudha Jathakam, Bombay employed keralite girls preferred. Box No. 10727

* Tamil, Iyer bachelor officer, Central Govt. 33/169/ 5000 healthy, affluent service class family teetotaller, non-smoker seeks, very beautiful, good natured girl with similar background, no dowry. Box No. 10728

★ தஞ்சை ஜில்லா, வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ஆயில்யம், 28/160/5000 வங்கி அதிகாரி, பெற்றோர்களுடன் டெல்லியில் வசிக்கும் வரனுக்கு ஹிந்தியும், தமிழும் தெரிந்த பட்டப்படிப்பும், குடும்ப வேலையில் நிறைவும், தெய்வ நம்பிக்கையும் உள்ள வேலை பார்க்கும் அல்லது பார்க்காத மணமகள் தேவை. பெற்றோர்களுடைய, மணப்பெண்ணினுடைய முழு விபரம் ஜாதகத்துடன், பிறந்த நாள், நேரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10729

* Alliance invited from employed girls in Bank/Govt for Hindu/SC-Madari/Bank Cashier/Bachelor/B.Sc./35/ 170/5000/- good-looking, fair, charming charactor. Caste no bar. Box No. 10730

★ கவரா நாயுடு, பி.காம்., படித்துக் கொண்டிருக்கும் அம்பத்தூர் தொழிற்பேட்டையில் நிரந்தரமாக வேலை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் வயது 32, 5 அடி 6 அங்குலம் உயரம் உடைய மாதம் 1600/- சம்பளம் வாங்கும் மணமகனுக்கு நாயுடு வகுப்பில் வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் உட்பிரிவு பாதகம் இல்லை. பெட்டி எண் : 10731

* Alliance invited from good-looking employed Iyer girl upto 22 years for boy 26/165cms/Srivatsa/ Punarpoosam/ Vadamal/diploma Computer Engineer/ Private/3000pm/ Reply to Box No. 10732

* Wanted graduate employed/un-employed fair girl (Height 5'3" and above) for Brahacharanam Iyer, B.E., Punarpoosam, Haritha Gothram, very fair, slim boy, Central Govt. employed at Bangalore. 5'10"/27/ 6000. Contact with horoscope and bio-data to Box No. 10733

★ கவரா நாயுடு 29/5'6"/3000/சிவப்பு நிறம்/ ஆவின்பால்/மாநில அரசு பணி, நல்ல குடும்பத் தைச் சேர்ந்த படித்த, அழகான, மத்திய/மாநில அரசு பணியில் உள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10734

* Alliance for tamil, Vadama, Srivatsam Gothram, Pooradam, 32 years tall boy, working as P.A. in reputed firm at Bombay from girls of good family background, decent marraige. Box No. 10735

★ ஆரியவைசியர் செட்டியார்/எந்த இனமும் சம்மதம், வயது 31, உயரம் 5'6", மாத வருமானம் ரூ 5000/- மாநில அரசு பதிவு பெற்ற அலுவலர் (Gazetted Officer) சிவப்பு, சுத்த ஜாதகம், படிப்பு B.Sc., B.L., DPM., கொண்ட மணமகனுக்கு படித்த, அழகான, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, வயது 20 முதல் 25க்குள், வேலைக்குப் போகும்/போகாத மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10736

* Alliance invited for Vadagalai, Vadhoolam, Moolam, B.A., 34/172/3600 p.m. Steno, Indian Oil Corporation from Govt/Public Sector employed bride. Reply with horoscope with details to Box No. 10737

★ அமெரிக்காவில் பணிபுரியும் M.S. படித்த 170 செ.மீ., உயரமுள்ள 25 வயது சைவ வேளாளர் மணமகனுக்கு சைவ வேளாளர்/முதலியார் B.E./MBBS படித்த மணமகள் தேவை. பிள்ளை/ முதலியார் இன அனைத்து உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10738

★ ஐயர், பிரஹசரணம், வசிஷ்டர் கோத்திரம், பூராட்ட நட்சத்திரம், மாத வருமானம் 2500/- தனியார் கம்பெனியில் சென்னையில் வேலை. வயது 36, இந்த வரனுக்கு வீட்டு வேலை நன்கு தெரிந்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10739

* Horoscope invited from Brahmin girl of noble family about 25 preferrably employed in Coimbatore for Brahacharanam Bharadwaja, Mirugasheersham boy 30/180/1500 employed in Lakshmi Machine Works. Subsect no bar. Reply to Box No. 10740

★ தெலுங்கு தேவாங்க, வயது 26, உயரம் 175 செ.மீ., டிப்ளமா இன்ஜினியராக டில்லியில் மத்திய அரசில் பணிபுரியும் மாதம் ரூ 3500/- சம்பளம் வாங்கும் AMIE படித்துக் கொண்டிருக்கும் மணமகனுக்கு, டில்லியில் பணிபுரியும்/மாற்றலாகி வர விரும்பும்/பணிபுரிய விரும்பும் உள்ள இன்ஜினியரிங் படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10741

* Alliance invited from employed girls for Vadamal, Pooradam, Naidrava kasyaba Gothram, 29, 5'6", B.Sc., PG in Software, employed in Reputable Private Company in Madras, 2500 p.m. write with horoscope to Box No. 10742

* Alliance invited from tall, Vadama Iyer girl, preferably Keralite around 22/23 professionally qualified/qualifying for 28/Aswathi/190 cms, Viswamithra Gothram, Palghat Iyer Boy. FCA/ACS. Reply with horoscope and details to Box No. 10743

* Alliance invited from decent family for Kerala Iyer, Vadama, Kousika, Sadayam, 31/175/B.Com., LLB Sales Manager, Dubai. Box No. 10744

* Kerala Iyer/Kasyapa Gothram/Astasahasram/Uthiram/ 32/5'9"/1800/SSLC Sales Rep. Pvt. Madurai. Seeks alliance from government employed girl. Reply with horoscope and details to Box No. 10745

* Alliance required for a Brahacharanam, Iyer, Widower in good health, clean habits a life partner in good health widow no bar; preferably educated working without encumbrances below 45 years. Apply to Box No. 10746

★ கார்காத்தார் சைவப் பிள்ளை (தஞ்சை) DCE தமிழக அரசுப் பணி 29/162/3000 வரனுக்கு அதே இனத்தில் வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. ஜாதக, குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10747

★ முக்குலத்தோர் பி.எ. பட்டதாரி, வயது 28, மலேசியப் பிரஜை, பெற்றோர்கள் செட்டி நாட்டுப் பகுதியைச் சேர்ந்தவர்கள். மணமகன் நான்கு ஆண்டுகளாக மலேசியாவில் தனியார் நிறுவனத்தில் இன்ஜினியராகப் பணிபுரிகின்றவர். முக்குலத்தைச் சேர்ந்த, 26 வயதுக்கு மேற்படாத டாக்டருக்குப் படித்த அல்லது படித்து முடிக்கும் மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் முழு விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10748

★ பார்க்கவ குலம்/மலையமான்/45/165/4000/ பட்டதாரி/அரசு உத்தியோகம் பார்க்கும் வரனுக்கு அரசு/தனியார் பணி அல்லது வசதி படைத்த நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குணமான, பொறுப்பான, லட்சணமான பெண் மலையமான்/நத்தமான் பிரிவில் தேவை. பெட்டி எண் : 10749

★ செங்குந்தர் (கைக்கோளர்) 27/5'3"/3400/ பி.எஸ்சி../கம்ப்யூட்டர் டிப்ளமா, 6 வருட அனுபவம்/ஒரே மகன்/ சொந்த வீடு/சென்னையில் Public (corporate) Firm ல் ஆபீசருக்கு அதே இனத்தில் +2 க்கு மேல் படித்த, 23 வயதுக்குள், வசதியான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 10750

★ இந்து, கார்காத்த பிள்ளை, காஸ்யப கோத்திரம், உத்திரட்டாதி, வயது 28, M.Com., M.Ed., M.Phil., படித்த தற்சமயம் பகுதி நேர கல்லூரி ஆசிரியராக பணியாற்றி வரும் மணமகனுக்கு, அதே இனத் தைச் சேர்ந்த, படித்த, பட்டதாரி, வேலையில் உள்ள, சிறந்த குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10751

* Thengalai Iyengar Boy, Moolam, Kousika Gothram, 30/5'5"/3000 B.A. employed in Union Motors, Madras, seeks suitable alliance with employment in private or govt. service, domestically trained. Subsect no bar. Box No. 10752

* Hindu Pallan Engineer boy in Govt. Service seeks suitable girl around thirty years from the same caste. Reply to Box No. 10753

★ தமிழக அரசுத் துறையில் தட்டச்சராகப் பணிபுரியும் 28 வயது, பி.ஏ. முத்தரையர் இனத்

தைச் சேர்ந்த வரனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சென்னையில் அரசு/வங்கி தனியார் துறையில் பணிபுரியும் பெண் தேவை. விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10754

★ ஐயர், பிரஹசரணம், சங்க்ருதி கோத்திரம், திருவாதிரை, 31/+2/2000, பிரபல பத்திரிகையில் வேலை பார்க்கும் செவ்வாய் தோஷமுள்ள வரனுக்கு வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10755

★ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பி.காம்., ஆயில்யம் 30, 5'4'', ரூ. 3000/- ஓரியண்டல் இன்ஷூரன்ஸில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு மத்திய/மாநில அரசு, வங்கி அல்லது இன்ஷூரன்ஸில்/தனியார்த் துறையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 10756

★ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், பி.யு.சி., மிருகசீரிஷம், 32, 5'5'', ரூ. 2000/- தனியார் நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் மணமகனுக்கு தனியார்/அரசுத் துறையில் வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10757

★ வடமாள், கௌசிகம், உத்திரட்டாதி 33/5'6''/ எம்.காம்.,/3900, லிமிடெட் கம்பெனியில் உள்ள வரனுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10758

* Iyer, Garga, Krithigai, fair, healthy bachelor, 42/4500/Qwasi Government, owns flat in madras, seeks fair, employed graduate girl below 35. Reply with horoscope to Box No. 10759

★ வடமாள்/ஆத்ரேய கோத்திரம்/மூலம்/30 வயது/+2/4'10''/தனியார் கம்பெனியில் ரூபாய் 1500/- சம்பளம் உள்ள மணமகனுக்கு எந்த பிரிவாக இருந்தாலும் வேலையில் உள்ள அல்லது தகுதியுள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 10760

★ கம்ம நாயுடு மணமகள் 40 வயது, விவாகரத்து ஆனவர். குழந்தைகள் இல்லை. சொந்த வீடு. ரூபாய் 5000/- மாத வருமானம், சென்னையில் தமிழக அரசில் உதவிப் பொறியாளராக வேலை. கம்ம நாயுடு இனத்தில் மட்டும் திருமணம் ஆகாத, படித்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 10761

* Naidu propertied 37/165/5000/MA divorcee without encumbrances seek good-looking educated employed girls from Madras based. Beautiful widow/caste no bar. Simple marriage desirable. Box No. 10762

★ கொங்கு வெள்ளாளக் கவுண்டர், கன்னந்தை கூட்டம் 31/159/2600/பி.ஏ. சென்னையில் தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனத்திலுள்ள வரனுக்கு நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த படித்த அழகான பெண் தேவை. குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 10763

* Wanted an employed bride for Naicker Boy/ 33/Nationalised Bank/Rs.3200 p.m. Naicker/Muthuraja/ Mudaliar/Vellalar brides can apply. Box No. 10764

★ வரதட்சணை விரும்பாதவரும் வில்லங்கம், பொறுப்பு இல்லாதவரும் இந்து. இலங்கை, +2, 33, 2000 மாத வருமானமுடைய மணமகனுக்கு மெல்லிய, சிவந்த, அழகிய, குணமுள்ள, பண்புமிக்க மணமகள் தேவை. முழு விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10765

* Ashtasahasram, Kanva, Hastham, 29/175/2500 Central Govt. employed seeks Bank/Central Govt. employed bride. Sub-sect no bar. Reply to Box No. 10766

★ ஐயர், வடமாள், கௌசிகம், கேட்டை 31, டி.நகரில் சொந்த ஃப்ளாட், L&T யில் பணிபுரியும், அழகிய தோற்றமுள்ள, டைனமிக், பி.காம்., வரனுக்கு. வேலைக்குப் போகக் கொண்டிருக்கும், குடும்பப்பாங்கான அழகிய மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10767

* Alliance invited for Vadamal, Bharathwaja, Utthiradam, Sudha Jadakam boy employed at Madras 29/170/BE/7000 from parents of fair, good looking, graduate girl, employment not must. Reply with horoscope to Box No. 10768

* Wanted bride educated, employed in Madras. Brahmin for Central Govt. employed, slightly handicapped 33 years boy, B.Com., star Bharani, Garga Gothram, Reply with horoscope and details to Box No. 10769

* Alliance invited from graduate, good-looking Iyer girls with good family background for Tamil, Iyer boy, Bharadwaj, Sadayam/29, 175, 4000/- Central Govt. Officer having Sevvai Dosham. Apply with full details to Box No. 10770

★ தெலுங்கு பிராமணர் வடமாள், 36, பி.எஸ்ஸி., வங்கி ஊழியர் ஆத்ரேய கோத்திரம், மகம் நட்சத்திரம், 1991-ல் நடந்த கல்யாணம் பெண்ணின் விபரீதப் போக்கால் கோர்ட் மூலம் ரத்து செய்யப்பட்டது. பட்டதாரி பெண்கள் வேலையில் மதராஸில் உள்ளோர், ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 10771

★ டி.பி.ஈ. படித்து பி.ஈ. படித்துக் கொண்டு தமிழ்நாடு அரசுப் பணியில் எஞ்ஜினியராக பணிபுரியும் செங்குந்த வெள்ளாளர் கலப்பு மணத் தம்பதியின் 27/5.8/3500/- வரனுக்கு வேலைக்குச் செல்லும்/செல்லாத அழகிய படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதி தடையில்லை. பெட்டி எண் : 10772

* Alliance invited for Jamshedpur based, Palghat Iyer, Vadamal boy, Koundinya, Tiruvadirai, B.Com., 36/5'4''/1500 employed in reputed pvt. firm, from working/interested in working girls. Reply with horoscope to Box No. 10773

★ வயது 29, வைணவ வடமாள், தனியார்த் துறையில் வேலை, மாத வருமானம் 1500 ரூபாய், சொந்தத் தொழிலில் மாத வருமானம் ரூ 2000. இந்த வரனுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. இளம் விதவையாக இருந்தாலும் சம்மதம். விவரத்திற்கு முதலில் லெட்டர் மூலம் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 10774

★ நல்ல குணம், நிறம், குடி, புகை மற்றவை இல்லாத நிறமான விவாகரத்தான, ஆதரவற்ற வெள்ளாளர், மாத வருமானம் ரூ 6000/- வரை 37/5'.3'' வளர்ந்து வரும் தொழிலதிபருக்கு எம்மதமும் சம்மதம். அழகுள்ள, குணமான, நல்ல தகுதியான பெண் தேவை. தோஷமுள்ளவரும் கணவனை இழந்தவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 10775

திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ. 75/- தொகையை 'மங்கையர் மலர்' பெயருக்குச் சென்னையில் மாற்றலாகக்கூடிய MICR டிமாண்ட் டிராப்டாக அனுப்ப வேண்டும். அல்லது மணியார்டர் மூலமாக அனுப்பலாம். போஸ்டல் ஆர்டர் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தர வேண்டும். திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்குப் பதில் அனுப்புபவர்கள், 'விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் : C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற விலாசத்திற்கு அனுப்ப வேண்டும். தனிப்பட்ட எந்தக் கடிதப் போக்கு வரத்தும் கிடையாது.

★ பலிஜா நாயுடு, பரணி, 29, 5'.7'', 4000/- சென்னையில் ரெயில்வேயில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு (B.Com., D.Pharm) (MA) (குடும்பத்தில் கடைசி பிள்ளை), மத்திய, மாநில, வங்கியில் பணிபுரியும் அழகான, வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 10776

★ பி.ஏ., 26, 5'10'' இரண்டு பூர்வீக சொத்து, ஒரே மகன், அவிட்டம் நான்காம் பாதம், பல்லிரண்டு ம் நகரத்தில் செய்வாள், வாணியர் செட்டியார், ஈரோடு, உயரமான அழகான, வசதியான, குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 10777

* Caste, dowry, no bar. 24(8) manai, Telugu Chetty, independent bachelor, exporter & film producer invites from greencard holder or MBBS/MCA/CA/PG Professional unemployed bride. Prefer to settle in USA/Canada. Box No. 10778

* Ashtasahasram, Naithruba Kashyaba, Revathy, 31, Wanted employed fair bride for Pondicherry Government (LDC) groom subsect accepted. Box No. 10779

* Vadama, Kousika, Pooram, 172/32/5000 AIME (Final) Authorised Assistant, Coimbatore Stock Exchange invites alliance from good looking graduate girl from decent family. Correspondence to K.R. Ramanathan, No. 67, 8th Street, Tatabad, Coimbatore - 12.

* Tamil Iyer, Srivatsa, Punarpusam, 33, 5'6", B.Com., Dipl. Comp. Pvt firm, 3700/owns flat at Bombay, prefers working girl/willing to work. Reply to R. Ravi, C2, "Shantanu HSG. Co. Op. Sty, Station Road, Thakurli (East), Thane - 421 201. Maharashtra.

★ வடமாள், அனுஷம், கௌண்டின்ய 33/170/3000/எம்.எஸ்.ஸி., பிரைவேட் கம்பெனி வேலை, சொந்த வீடுள்ள தோஷமற்ற சென்னை வரனுக்கு படித்த, சிவந்த, அழகான பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வேலையிலிருந்தால் நல்லது. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். முகவரி : வி. நாராயணன், ராமகிருஷ்ணா, 7, இராமகிருஷ்ணாபுரம், வில்லிவாக்கம், சென்னை - 600 049.

* Vadamal, Bharathwaj, Mrigaseerisham, Nov'1967/5'8"/Bank employee, Propertied, wanted employed, good-looking Vadamal girls from good family background. Bio-data, horoscope details to S. Muthulakshmi, 59/60, Triveni Lands, Alagapuram, Salem - 636 016.

★ சைவ வெள்ளாளர் பிள்ளை, படிப்பு எம்.பி.ஏ., அரசு பணி, [illegible], 27, 172 செ.மீ., 5000/- பரணி நட்சத்திரம் மணமகனுக்கு வேலையில் உள்ள அல்லது படித்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : கோவிந்தராஜன், 22, SBI காலனி, ஸ்ரீரங்கம், திருச்சி - 6.

★ கௌண்டின்ய கோத்திரம், பிரஹசரணம், தமிழ் பிராமணர், பி.எஸ்ஸி., படித்து டெல்லியில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் 26 வயது மகனுக்கு பெண் தேவை. பி.காம்., டைப், ஹிந்தி, இசையில் ஆர்வம் உள்ள பெண். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : வி. முத்து வெங்கட்ராமன், ராசி இல்லம், செல்லமுத்து நகர், ஜமீன் ஊத்துக்குளி, பொள்ளாச்சி - 612 004.

* Decently employed graduate girl for Palaghat Iyer, Shadmarshnam Gothram, Brahacharanam, Chitrai 2nd Padam, MA/29/5'.8"/3000/- UDC IAF Avadi own house. Reply with horoscope to K.S. Visalakshi, Door No. 15, 2nd Street, Manavala Nagar, Thruvallur - 602 002.

★ கேரளா/காசிபர் கோத்திரம்/34/திருவோணம்/1500/கடையில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு/வேலையுள்ள/வேலையில்லாத கூட்டுக் குடும்பத்தில் வசிக்க விரும்பும் பெண் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. முகவரி : A.M.Ganapathi, 132, S.N. Chetty Street, Royapuram, Madras - 600 013.

* Iyengar boy Kousika/32/165cm/BA/Rs.3000/- Central Government, Hyderabad seeks alliance from fair girls employed Bank/Insurance/Government. Sub-sect no bar. Reply to S.Srinivasan, Plot No. 41, Nagarjuna Nagar, Hyderabad - 500 873.

★ சௌராஷ்டிரர் குலம், ஜனக மகரிஷி கோத்திரம், ரோகிணி நட்சத்திரம், B.Sc., PGDSM/160/28 டாடா கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் அழகிய மணமகனுக்கு அதே குலத்தைச் சேர்ந்த படித்த பட்டதாரி வேலைக்குப் போகும்/போகாத/குடும்பப்பாங்கான அழகிய மணமகள் தேவை. மணமகள்/வீட்டார் பற்றிய விவரமும், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : Sri. V. Thulasi Raman, Chief Engineer, TNEB, Power Apartments, Block-A, Flat 3 Periyar Road, T.Nagar, Madras - 600 017.

★ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், சதயம் நட்சத்திரம், 30/180/3500 பொறுக்கல் டெபுடி சர்வேயர், கோயம்புத்தூர் மத்திய சர்க்கார் என்ஜினீயரிங் வேலைக்குப் போகும் பெண் தேவை. தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : எஸ். ராமகிருஷ்ணன், 72, எம்.ஜி. நகர், சிட்லபாக்கம், சென்னை - 600 064.

★ சௌராஷ்டிர குலம், உதங்க மகரிஷி கோத்திரம், M. D. (U. S. A.) 28/5' 11" அமெரிக்காவில் வேலை, அழகான சிவப்பான மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த M. B. B. S. அல்லது பட்டதாரியான அழகான, சிவப்பான, உயரமான (5' 3") மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : டாக்டர் R. M. S. பாபு, 4, திருவண்ணன் கோவில் கீழ தெரு, பாளையங்கோட்டை - 627 002.

* Chartered Accountant Iyer Vadama 34/179, owning Flat Bombay affluent, very fair, handsome, pious, very clean habits, innocent divorcee seeks alliance from beautiful, pious, domestically trained Girl Iyer/Iyengar. Contact : Sivasankaran, A-6 MIRA 2nd Floor, 21st Road, Chembur, Bombay - 400 071.

* Vadamal, Viswakarma, 32, 160 cms, 5000/- p.m., Medical Rep. Multinational Company having no tour, seeks alliance from goodlooking employed Girl. Contact : Narayanan, 11, Naidu Layout TNGO Colony, Nanganallur - 600 061.

★ காசியப கோத்திரம், வடமாள், அனுஷ நட்சத்திரம், 5' 4", 32 வயதான ஹைதராபாத்தில் எலக்ட்ரானிக் என்ஜினீயராக ரூ. 8500/- சம்பளம் வாங்கும் மணமகனுக்கு அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். மணமகனுக்கு 7 இல் செவ்வாய். தொடர்பு கொள்ள முகவரி : D. Jayaraman, 3, Sundaram II Street, C/o. Vigneswara Typewriting Institute, P. V. Pudur, Coimbatore - 641 041.

* Central Govt. employed graduate girl for Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwaj Chitrai 30/172/3300/MA/Steno-Delhi based. Central Govt. subsect no bar. Horoscope details to M.V. Pichumani, Flat No. 1, Seshadri Apartment, No. 9, Logaiah Street, Saligramam, Madras - 600 093.

* Bharadwaj, Vadamal, Iyer, Uthiram, 33/165/2000/PUC Delhi Private Company employed. owning DDA Flat seeks suitable employed girl. Sub-sect no bar. Reply to M.V. Pichumani, Flat No. 1, Seshadri Apartment, No. 9, Logaiah Street, Saligramam, Madras - 600 093.

★ பிரஹசரணம், ஹரித கோத்திரம், கேட்டை 3-ம் பாதம், 32 வயது/SSLC/தனியார் கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள/ரூ 1500/- சம்பாதிக்கும் வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான உத்தியோகத்தில் உள்ள (அ) இல்லாத பெண் தேவை. முகவரி : கே. வரதராஜன், L. 112 Hudco, ராயக்கோட்டை ரோடு, ஓசூர் - 635 125.

★ வடமாள், வாதூலம், ஸ்வாதி, 33, 160 செ.மீ. உயரம், நல்ல நிறம், புதுக்கோட்டையில் தொழில் அதிபர், ரோட்டரி அங்கத்தினர், உயர்தர குடும்பப் பையனுக்கு பட்டதாரியான அழகிய பெண் தேவை. முகவரி : சிவசங்கர், 2796, கீழ் 2-ம் வீதி, புதுக்கோட்டை - 622 001.

★ தென்கலை ஐயங்கார் பாரத்வாஜம், பி.காம்., திருவோணம், 32, 159, 2800/- பாண்டி.வி.எஸ். நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : எஸ். சுந்தரராஜன், 10, ரயில்வே காலனி, கோட்டைதூர் - 623 106.

★ தென்கலை ஐயங்கார் பாரத்வாஜ கோத்திரம், அஸ்வினி, 35, 160, 3000. டெல்லியில் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு டில்லியில் பணிபுரியும்/புரிய வாய்ப்புள்ள 29 வயதுக்குட்பட்ட நல்ல குடும்பப் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். முகவரி : எஸ். சுந்தரராஜன், 10, ரயில்வே காலனி, கோட்டைதூர் - 623 106.

★ ஐயர் அஷ்டசஹஸ்ரம் காசிப கோத்திரம், பி.எஸ்ஸி., விசாகம் 31, திருச்சியில் தனியார் கல்லூரியில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குப் போகும்/போகாத படித்த பெண் தேவை. அஷ்டசஹஸ்ரம் மட்டும் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : சங்கரநாராயணன், 14-ஏ, வடக்குத் தெரு, புத்தூர், திருச்சி - 17.

மணமகன் தேவை

★ சென்னையில் வசிக்கும் தஞ்சாவூர் சைவ வெள்ளாள செட்டியார், 20/160, +2 பாஸ், நல்ல சிவப்பு நிறம், மிகவும் அழகான, குடும்பப் பாங்குள்ள பெண்ணிற்கு, மத்திய/மாநில அரசு, பொது நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் அல்லது தொழில் செய்யும் மணமகன் தேவை. ஜாதகம் அனுப்பினால் நல்லது. பெட்டி எண் : 20666

★ முதலியார்/துளுவ வேளாளர்/உட்பிரிவு சம்மதம், மகம், 28 வயது, பி.காம்., 165 செ.மீ., அசைவம், சிவப்பான பெண்ணுக்கு, பட்டதாரி/டிப்ளமோ/அரசு/தனியார் நிறுவனங்களில் வேலை செய்யும் 32 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விபரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20667

★ தெலுங்கு [illegible]/இந்து/பி.காம்.,/23/மாநிறம்/5.2 வசதி, ஒரே பெண், அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு பணி/வியாபாரம் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20668

★ இந்து முத்துராஜா பெண், வயது 27, படிப்பு பி.எஸ்ஸி., உயரம் 163 செ.மீ., மணமகளுக்கு படித்த, சிறந்த உத்தியோகத்தில் உள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20669

* Horoscope invited from parents of Sourashtra Community boys decent family, educated, well placed with full particulars of boy and family for girl 21/163cm fair, Intermediate (English medium) and diploma in Costume & Designing and Dress Making Contact. Box No. 20670

★ நாயுடு, வயது 24/எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி.,/157 செ.மீ., சிறப்பான குடும்ப நிர்வாகம் தெரிந்த, அழகும், பண்பும் உள்ள பெண்ணுக்கு, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. நாயுடு உட்பிரிவு எதுவானாலும் சம்மதம். மாத வருமானம் ரூ 3500/-க்கும் அதிகமாக உள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 20671

★ பலிஜா நாயுடு 28/150/எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., தேர்ச்சி, கைவேலை வருமானம் ரூ 1000/- சமையல் கலை வீட்டின் அனைத்து வேலைகளிலும் நல்ல திறமையுள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார்/வியாபாரம் கைவேலை பணியில் உள்ளவர்கள் குடும்ப விபரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20672

★ சைவ வேளாளர் இனத்தைச் சேர்ந்த பேராசிரியர் பெண் 27/157 செ.மீ., எம்.எஸ்ஸி., பட்டதாரிக்கு அதே இனத்தில் விரிவுரையாளர்/இன்ஜினியர்/ வங்கியில் பணிபுரியும் சைவமான வரன் தேவை. செட்டியார்/முதலியார்/தேசிகர் வகுப்பினரும் சைவமாயின் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20673

* Brahacharnam Sankriti Gothram, Cultured girl, 26/Rohini/B.Sc., Private sector Madras, 2300/- Slim, medium height/complexion simple marriage. decent terms. Reply to Box No. 20674

* Wanted bridegroom aged 26 to 32 for Ashtasahasram girl, aged 24, innocent legal divorcee without encumbrances employed in a school. Subsect acceptable, widowers and legal divorcee without encumbrances acceptable. Box No. 20675

★ ஆதி திராவிடர், வயது 29/பி.காம்.,/5'8''/3000 (New India Assurance) அலுவலகத்தில் அசிஸ்டெண்ட் ஆக பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு வங்கி/அரசு பணியில் உள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20676

* Non-Kasyaba Tamil Iyer professional, CA/MBA/BE for fair, good-looking CA girl, 29/160. Send horoscope with full details to Box No. 20677

★ வள்ளுவர் (நாயனார்) வயது 25, எம்.எஸ்ஸி., மாவட்ட துணை ஆட்சியராக (டெபுடி கலெக்டர்) பதவியிலுள்ள பெண்ணிற்கு அரசு/பொதுத் துறை

மற்றும் வங்கி அதிகாரியாகவோ, என்ஜினியர், டாக்டர், பேராசிரியராகவோ உள்ள மணமகன் தேவை. குலம், கோத்திரம், ஜாதகம் ஆகிய விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20678

★ சௌராஷ்டிரா, வயது 26, 156 செ.மீ., +2 படிப்பு உள்ள குடும்பப்பாங்கான, குடும்பத்தை நடத்தும் பாங்குள்ள தெய்வ பக்தி உள்ள பெண்ணிற்கு, சொந்தத்தில் தொழில் அல்லது அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகக் குறிப்புடன் குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20679

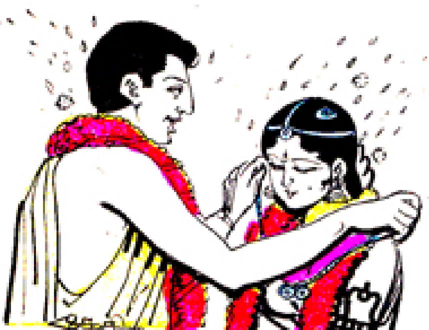
* For Madras based, Spinster Iyer girl, Revathi, Doctorate, Central Government 37/154/5400. Reply to Box No. 20680

★ பெண் ரோமன் கத்தோலிக்க மதம், சென்டர் பள்ளியில் 10வது படித்தவர், உயரம் 4'.9'' அடி. மாநிறம், தகப்பன் இல்லை, 2 சகோதரர், 2 சகோதரியும் உண்டு. நல்ல ஆங்கிலமும், தமிழ், ஹிந்தியும் தெரியும். நல்ல வேலையிலுள்ள நல்ல வரன் தேவை. யாரும் இல்லாத தனியாளாக இருந்தாலும் விண்ணப்பிக்கவும். 35, 36க்குள் இருந்தால் நல்லது. ஆர்.சி. வரன் அவசியம். பெட்டி எண் : 20681

* Alliance invited from Mudaliar, Pillai well employed suitable groom for Thuluva Vellala, Good-looking, fair, Mudaliar girl 28, 153, B.Sc., Non-vegetarian Bio-data, horoscope Raghu or Kethu in Lagna. Subsect acceptable to Box No. 20683

★ நாட்டுக்கோட்டை நகரத்தார்/வயிரவன் கோவில்/MCA/26 வயது/1800/ மாநிறமுள்ள பெண்ணுக்கு அரசாங்க வேலை அல்லது தொழில் செய்யும் பி.ஜி. அல்லது இன்ஜினியரிங் படித்த வயிரவன் கோவில், மற்றும் நேமம் கோவில் அல்லாத ஜாதகங்கள் வரவேற்கப்படுகிறது. அனைத்து விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 20684

★ கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், சித்திரை 2-ம் பாதம், 28/172 செ.மீ., மாநிறம்/கண்ணாடி அணிந்துள்ள ஒல்லியான, எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., வரை படித்துள்ள, வேலையில் இல்லாத பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். விரைவில் எளிய திருமணம் செய்ய உத்தேசம். பெட்டி எண் : 20685



★ கௌண்டின்ய கோத்திரம், வடகலை அய்யங்கார் சிவப்பு நிற பெண்ணிற்கு/பரணி 27/163/2000/ எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. தகுந்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20686

* Brahacharanam, Athreya, Chithira Girl, 27/155/3000/Central Government employed M.Com., Bombay employed Keralite boys preferred. Box No. 20687

* Tamil Iyer girl, BE (Civil), Brahacharanam, Swathy, 29/152 Solicits profposals from prfoessionals, Officers from Defence/Govt/Public Sector. Sub-sects acceptable. Father retired Army Officer settled in North. Write to Box No. 20688

★ அகமுடையர் முதலியார், பூரட்டாதி, வயது 29, படிப்பு +2, ஆசிரியப் பயிற்சி பெற்றவர், உயரம் 5 அடி, மாநிறமுள்ள நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு டிகிரி படித்த மாநில அரசு வேலையிலுள்ள நல்ல முற்போக்கான எண்ணமும் வரதட்சணை எதிர்பார்க்காதவருமான நல்ல குணமுள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20689

* Vadama, Srivatsa Kettai 23/165/3000 M.A., Central Govt. undertaking Madras city non-transferable girl with a Non-perceptable minor limp in right foot due to operation in childhood. Decent marriage assured Reply to Box No. 20691

* Alliance invited for Bombay based Iyer girl, Vadama, Kowsika Anusham 37/152/1200 SSLC/Dip. Carnatic Vocal Music/Typing. Subsect no bar. Widowers considered. Reply to Box No. 20692

* Alliance invited from Broad-minded well settled grooms for 30/153/BSc., Mudaliar bride who cannot conceive otherwise normal. Widowers/Divorcees with a baby upto three years also can apply early decent marriage. Box No. 20693

★ பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், 29 வயது, +2 படித்த, கணவனை இழந்த பெண்ணிற்கு 39 வயதிற்குள், பிராமின் அல்லது ஐயங்கார் வரன் தேவை. மனைவியை இழந்தவரோ அல்லது விவாகரத்து ஆனவரோ விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20694

★ சைவ வெள்ளாள பிள்ளை இனப் பெண்ணுக்கு அதே இனத்தில் வேலையில் இருக்கும் வரன் தேவை. பெண் விவரம் B.Sc., (Agri) 22, 5'.3'' [illegible], மாநிறம், தனியார்த் துறையில் வேலை. பெண் வேலைக்குப் போவதா வேண்டாமா என்பது மாப்பிள்ளை வீட்டாரின் முடிவுக்கு விடப்படும். பெட்டி எண் : 20695

★ உத்திரம் நட்சத்திரம், கன்னி ராசி, 146 செ.மீ., உயரம், படிப்பு எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., 3.12.1969, பெற்றோர் கலப்புத் திருமணம் (சோழிய வேளாளர்). அரசாங்க உத்தியோகத்தில் உள்ள சோழிய வேளாளர் மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20696

* Alliance invited for Vadama, Kausika, Kettai, M.Com., girl employed in Limited Engineering Company, Madras, 25 years 160 cm. Contact with family details and horoscope to Box No. 20697

★ தெலுங்கு ஐயர், வெல்நாடு பிரிவு, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், புனர்பூச நட்சத்திரம், வயது 27, மாநிறம், பி.காம்., டைப் முடித்து, ஹிந்தி தேர்ச்சி, தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு படித்த, நிரந்தர வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்க. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20699

* Alliance for Tamil Iyer, Ashtasahasram, Vadoolam, Punarpusam (4th Padam) 37/162 cms, Bank Officer, invited from suitable Brahmin Boys. Box No. 20700

★ மருத்துவர் இவர், 23, பி.பி.ஏ., 5'1", நன்கு படித்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மாநிறமான பெண்ணுக்கு நல்ல குணநலன் உடைய தகுந்த வரன் தேவை. மாநில/மத்திய அரசு, வங்கி, என்ஜினியர், டாக்டர், சொந்தத் தொழில் இருக்கலாம். தந்தை மத்திய அரசு தொழிற்சாலையில் அதிகாரி. பெட்டி எண் : 20701

★ நேரில் விவரிக்கமுடியாத, தவிர்க்க முடியாத காரணங்களால் மணமான சில மாதங்களுக்குள் விவாகரத்து பெற்ற 27 வயது நிரம்பிய பிராமணப் பெண்ணிற்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள வரன் தேவை. எல்.ஐ.சி. சென்னையில் உத்தியோகம். நல்ல தோற்றம், உயரம் 5'2", கௌரவமான குடும்பம், ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், கிருத்திகை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20702

★ எல்.ஐ.சி.யில் பணிபுரியும் 3000 சம்பளம் பெறும், 27 வயதுடைய முக்குலத்தோர் அகமுடையார் பிள்ளை இவர் பெண்ணிற்கு, அரசாங்க உத்தியோகத்திலுள்ள நல்ல தோற்றமுடைய மணமகன் தேவை. முஸ்லிம், கிறிஸ்தவர், SC/ST தவிர மற்றவர்கள் (சைவ பிள்ளைமார்) விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20703

* Well-settled post-graduate or professionally qualified boys below 30 for Koundinya, Brahacharanam girl, Thiruvadhirai, 24, MA, Central Govt. Madras, Medium complexion, homely, intelligent. Box No. 20704

* Alliance invited from graduate well-employed Iyer boys for Brahacharanam, Srivatsa, Uthiram, 23, 5 feet, B.Com., unemployed fair girl. Send horoscope with details to Box No. 20705

★ இந்து, அருந்ததியர், வயது 27, பி.ஏ. பாஸ், டைப்பிங் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு/தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20706

★ இந்து செங்குந்த முதலியார் சமூகத்தைச் சேர்ந்த 5 அடி உயரம், 21 வயது, B.Sc., (Physics) படித்த அறிவு வாய்ந்த அழகிய மணமகளுக்கு இதே இனத்தில் படித்த, டாக்டர், இஞ்ஜினியர், மற்றும் உயர்ந்த பதவியிலுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20707

★ தமிழ் முஸ்லிம் எம்.பி.பி.எஸ்., இறுதியாண்டு படிக்கும் 5'2" உயரமுள்ள, உயர்ந்த குடும்பத்தைச் சேர்ந்த அழகிய பெண்ணுக்கு டாக்டர் மற்றும் இஞ்ஜினியரிங் உயர் படிப்புப் படித்த இதே இன மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20708

★ முஸ்லிம் (சுன்னத் ஜமாஅத்) வயது 21, படிப்பு பி.ஏ., (இரண்டாம் ஆண்டு) உயரம் 5 அடி நிறமை யும், அழகும் மிக்க பெண்ணிற்கு சிறுதொழில் அதிபர், அரசு, வங்கி, தனியார்த் துறையில் பணி புரியும் நல்ல மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20709

★ தந்தை சோழிய வேளாளர், ஆண் வாரிசில்லாத வசதியான அரசுத் துறை அதிகாரியின் அழகிய மகளுக்கு, 23/160 செ.மீ../இடைநிலை ஆசிரியைப் பயிற்சி, III B.Com., வேலையில்லாத குடும்பப்பாங்கான பெண். நல்ல வேலையில் உள்ள மணமகன் ஜாதக விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20710

* M.Sc., Arcot Mudaliar girl 28/135/2200, fair, slim, Religious, domestically well trained, clear horoscope. Poosam, seeks suitable bachelor with good habits and family background. Contact with horoscope to Box No. 20711

★ கருணீகர், சைவம், கக மகரிஷி கோத்திரம், அரசுடைமையாக்கப்பட்ட வங்கியில் பணிபுரியும் 35 வயதான கன்னிகைக்கு ஏற்ற மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20712

* Alliance invited for Kerala Iyer girl, B.Sc., D.J. freelance journalist, Haritha, Makam, 31/160 fair, preferably from Kerala Iyer boys. Apply with horoscope to Box No. 20713

★ வடமாள், தமிழ் ஐயர், பாரத்வாஜம், விசாகம், DCCP, B.Com., PGDCA, 23/163 ஹைதராபாத்தில் தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் பெண்ணிற்கு தகுந்த professionally qualified 29 வயதிற்குட்பட்டிருக்கும் வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20714

★ கள்ளர் ஐயர்/ஸ்மார்த்தா/விஸ்வாமித்திர கோத்திரம்/கேட்டை/27/5'2"/எம்.ஏ., போஸ்ட் டல் அஸிஸ்டெண்ட், தோஷங்களற்ற, சிவந்த, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, படித்த, நிரந்தர வேலை/தொழிலில் உள்ள நற்குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வரதட்சணை கேட்காத வரன் தேவை. எளிய திருமணம். தமிழ் பிராமணரும் உட்பிரிவினரும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20715

* Alliance invited for Calcutta based dentist bride Kerala Iyer 28 years/155cm from Medico grooms of similar background. Reply with details to Box No. 20716

* Koundinya Tamilian Brahmin parents invite alliance for their issueless graduate good-looking youngest innocent divorcee daughter any Brahmin widower/divorcee seeking ideal housewife to reply to Box No. 20717

★ திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர் 26/160, பி.ஏ., இடைநிலை ஆசிரியப் பயிற்சி முடித்து சொந்த மாக நர்சரி பள்ளி நடத்தும் அழகான மணமகளுக்கு (பூரம்) அதே இனத்தைச் சேர்ந்த ஆசிரியர்/அரசு வேலையிலுள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 20718

* Non-koundinya alliance for Thengalai Iyengar girl, BA Lit. 26 years, divorcee, star Pooram, fair, slim 5'3" employed in Private Ltd firm as secretary Rs. 1500/- decent family. Iyer no bar. Box No. 20719

* Bride groom invited from respected family for employed girl Iyer, Brahacharanam, Barani, B.Com., Haritha Gothram, 25/160. Sub-sect acceptable. Box No. 20720

* Gajulu Balija, Swathi star, Bala Gothram, home-loving MA/34/165 slim, fair bride prefers accomplished grooms. Sub-sect no bar. Early marriage preferred. Box No. 20722

★ ஹரித கோத்திரம், ஹஸ்த நட்சத்திரம், பிரஹசரணம், பெண்ணின் வயது 24, உயரம் 5'3", +2 தேர்ச்சி பெறவில்லை, வீட்டு வேலைகள் தெரிந்தவள், சிவப்பு நிறம், மத்தியதரமான குடும்பம், மேற்படி பெண்ணுக்கு காரமான வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. தாய், தந்தை இல்லாதவரும் மற்ற உட்பிரிவினரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20723

★ தென்கலை, கௌண்டின்ய கோத்திரம், 27, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தட்டெழுத்துப் பயிற்சி,

குடும்பப்பாங்கான, விவாகரத்தான பெண், வரதட்சணையில்லாத எளிய முறையில் திருமணம். 40 வயதிற்குள், பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. பிராமின் விரும்பத்தக்கது. தாரமிழந்த/விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 20724

★ ஐயங்கார் வடகலை நைத்ருப காஸ்யப 29 வயது, நான்கில் கேதுவுடன், செவ்வாய் உள்ள, ஆங்கிலத்திலும், ஹிந்தியிலும் பட்டம் பெற்று, தனியார் நிறுவனத்தில் 5 வருட அனுபவமும், வேலை பார்க்கும் விருப்பம்/திறமையுள்ள பெண்ணிற்கு தகுந்த நிரந்தர வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. தென்கலையும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 20725

★ தென்கலை ஐயங்கார், கௌசிக கோத்திரம், சித்திரை நட்சத்திரம், 25 வயது, +2 படித்த அழகான பெண்ணுக்கு வரதட்சணை, சீர்வரிசை எதிர்பாராத 35 வயதுக்குட்பட்ட நிரந்தர வருமானமுள்ள வரன் தேவை. தென்கலை/வடகலை வரவேற்கிறோம். பெட்டி எண் : 20726

★ தெலுங்கு பிராமண பி.எச்.டி. முடிக்கும் சிவப்பு, அழகுள்ள 27 வயது பெண்ணிற்கு நல்ல வேலையிலுள்ள IAS, Ph.D., ME, M.Tech., MBA முதலிய நல்ல படிப்புள்ள தெலுங்கு பிராமண பையன் தேவை. பெட்டி எண் : 20727

★ கவரா நாயுடு, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., தையல் பயிற்சி, வயது 30, நல்ல குடும்பப் பெண்ணுக்கு, மணமகன் தேவை. மாநிறம், உயரம் 5 அடி. பெட்டி எண் : 20728

★ ஆரிய வைசிய இனம், வயது 23, உயரம் 5'2'', மாநிறம், படிப்பு DCS'E, அசுவினி நட்சத்திரம், மோர்குல கோத்திரம், ஓரளவு தையல் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தனியார்/அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20729

★ கவரா நாயுடு, வயது 31, படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி., (எம்ப்ராய்டரி, டெய்லரிங், கட்டிங்) டிப்ளமோ படித்து மாதம் ரூ 1500/- சம்பளத்தில் உள்ள மணமகளுக்கு நாயுடு இனத்தில் நிரந்தர அரசாங்க வேலையில் இருக்கும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 20730

★ ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மகம், 35 வயதான, அரசாங்க பணியிலுள்ள 2000/- (பி.ஏ.) விவாகரத்து பெற்ற, சொந்த வீட்டுடன் உள்ள தென்கலை ஐயங்கார் பெண்ணுக்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த பரந்த மனமுள்ள, நிரந்தரப் பணியில் உள்ள விவாகரத்து பெற்ற அல்லது மணமாகாத மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 20731

* For Tamil Iyer, Moolam, Srivatsam, M.Sc., B.Ed., (MEd.) 24, 5'3", 1500, slim, fair, just employed teacher well settled suitable groom graduate also preferred below 30. Send horoscope bio-data to Box No. 20732

★ மாத்வா, மராட்டி, ஆத்ரேய கோத்திரம், மிருகசீரிஷம், B. A., PGDC, 23/168cms/2500/-, தனியார்த் துறையில் (சென்னை) வேலை பார்க்கும் பெண்ணுக்கு, நன்கு படித்த, நல்ல வேலையிலிருக்கும் வரன் தேவை. பையனின் உயரம் குறைந்தபட்சம் 174 செ.மீ., இருப்பது அவசியம். பெட்டி எண் : 20733

* Suitable match invited age 45 years, well settled for 34 years, M.Sc., Bharadwaja Iyer widow, working in Central Govt. Office, Madras, having seven year old daughter. Box No. 20734

* Suitable match invited age 40 years, well settled for 32 years, B.Sc., Bharadwaja Iyer girl, handicapped in fingers due to a small fire accident, working in Central Govt. Office, Madras. Box No. 20735

★ வடமாள், நைத்ருப காசியப கோத்திரம், விசாகம், 21 வயது, 150 செ.மீ., சிவந்த நிறமுடைய, 10வது பாஸ் செய்த தட்டச்சு தெரிந்த, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் (நல்ல உத்தியோகத்தில்) வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 20736

* Alliance invited from qualified and employed Tamil, Iyer boys for Vadama/Krithiga first padam/Vasista Gothram/28/158/(MA) Apply with horoscope to Box No. 20737

★ நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த இந்து ஆதிதிராவிடர் பெண், வயது 27, தையல் துறையில் மேல்நிலை படித்து வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு தகுந்த வரன் தேவை. முழு விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண் : 20738

* Wanted Balija/Gavara/fair good-looking employed (Central/State Govt.)) graduatge groom for slim wheatish graduate girl 30/155/2500 State Govt. transferable Sadayam Star, first Padam, Send details with horoscope to Box No. 20739

★ ஐயர், வடமாள், ஹரித கோத்திரம், சித்திரை, 30, 5'2'' (பி.ஏ.) நல்ல அழகான குடும்பப்பாங்கான வேலைக்குச் செல்லாத பெண்ணிற்கு, நல்ல வேலையில் இருக்கும் மாநில அரசு, மத்திய அரசு, பிரைவேட் லிமிடெட், நல்ல பிசினசில் இருக்கும் 37 வயதிற்குட்பட்ட வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 20740

* Reference is solicited from compassionate broadminded Tamil, South Indian Boys, Delhi based not more than 35 for my only daughter (handicapped) can move with crutches aged 27, B.Com., (Hons), LLB, ICWA (Inter) working in Public Sector undertaking at Delhi. Contact : B. Viswanathan, 65.B Block H Sector, 22 Noida - 201301.

★ 36, அரசு உத்தியோகம் ரூ 2000/- நல்ல சிவப்பு, வாணிய செட்டியார், நல்ல அந்தஸ்து உடைய பெண்ணுக்கு அதே இனமுள்ள அரசு அல்லது வங்கியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. முகவரி : எம். கந்தசாமி செட்டியார், 12, முத்தையா நகர், திருப்பாப்புலியூர், கடலூர் - 607 002.



* Alliance invited from decently employed graduate/PG boys for Tamil Iyer, Vadamal girl B.Com/Srivatsam/Moolam/22/152/ Reply horoscope to M. Balasubramanian, 284/C-3/B-Sector, Piplani, Bhopal - 462 021.

★ கார்காத்தார் சைவம், எம்.ஃபில்., பி.எச்.டி., 35/5'3''/6500 கல்லூரியில் புரொபசர் வேலை செய்யும் சிகப்பான அழகான பெண்ணிற்கு வங்கி/ஆடிட்டர்/டாக்டர்/இன்ஜினியர் போன்ற அரசாங்க வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : A. Narayana Samy, 25th East Andar St, Teppakulam Post, Trichy - 620 002.

* Bridegroom well employed below 29 for Gowthama Sadayam, Brahacharnam final B.Sc., Computer, 21/155/fair Subsect acceptable. Contact : vaidyanathan, 13, Ashoknagar First St, Kochadai, Madurai - 625 010. Phone: 600021

* Alliance invited for Naidu girl 37/153/1500 employed Madras. Contact : K. Kesavan, No. 1 Balakrishna Naicken St, West Mambalam, Madras - 600 033.

* Thondamandala Mudaliar alliance invited for good-looking girl, 24, 5'3", B.Com., Uttiradam, father Retd. Public Sector Officer, Native of Thanjavur, settled in Bilaspur (MP) Reply to M.T. Arasu, No. 20, 12th Cross St, Sastri Nagar, Adayar, Madras - 600 020. Phone : 411 075.

* Alliance invited from decently employed for Iyer graduate girl 22 (years) Brahacharnam, Shadamarshna, Pooram, studying Computer. Contact : I. Vembu, Mecon, Rourkela - 769 011.

★ வடமாள், கௌசிகம், ஆயில்யம் 1-ம் பாதம், சுத்த ஜாதகம், பிறந்த தேதி 14.09.63 பத்தாவது வரை படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நிலையான வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. முகவரி : K.S. Dhathathreyan, T-1 Ragam Apts, 47, 1st Avenue, Sastri Nagar, Madras - 600 020.

★ துளுவ வெள்ளாள/அகமுடையார் இனம் மாநில அரசின் தேர்வாணைக் குழுமத்தால் நியமனம் செய்யப்பட்ட பட்டமேற்படிப்புப் பெண்ணிற்கு 38/160/4000/- Central/State Govt/Lecturers/Pvt College Lecturers வசதியான பின்னணி கொண்ட (இராஜு-வெட்) வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : வே. கணேசன், 11, வி. எம். பாலகிருஷ்ணன் தெரு, சத்தியமூர்த்தி பிளாக், ஜாபர்கான்பேட்டை, சென்னை - 600 083.

★ தென்கலை ஐயங்கார்/ரோகிணி/பாரத்வாஜம்/ஒரே பெண்/32/எம்.எஸ்.ஸி.உயரம் 5' அடி உள்ள பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள தென்கலை ஐயங்கார் வரன் தேவை. பெண் சற்று பருமனாக இருப்பார். சிறந்த முறையில் திருமணம் செய்து தரப்படும். தகுதியும், விருப்பமும் உள்ளவர்கள் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். முகவரி : S. Rangan, No. 49, North Car Street, Chidambaram, Pincode : 608 001.

* Alliance invited good employed boys Iyer, Vathima, B.Com., Srivastha Gothram, Mirugaseersham, Height 171 cms, 25, SNB. Send horoscope with full details. Early and decent marriage. No dowry. contact to Mrs. Lakshmi Ammal, Plot No. 177, Door. No. 5, 3rd Cross Street, Lakshmi Nagar Extn., Porur, Madras. - 600 116.

* Alliance for Hindu Malayalee girl SSC/30/5'6" Pooram working in Nilgiris seeks Malayalee/Tamil boys. Caste no bar. Contact : C. Thangam, Caroline Tea Factory, Mangorange Post - 643 220. Nilgiris District.

* Adi-Drawida Hindu Girl M. A., 26, 152 cms, 4600/- Asst. Administrative Officer L. I. C. Suitable professionals, Officers contact P. Parasuraman, 24, College Road, Gandhi Nagar, Vellore - 632 006.

★ S.C. எம்.எஸ்.ஸி., வயது 35, விவாகரத்துப் பெற்ற தமிழக அரசில் (மாநகராட்சியில்) பணி புரியும் மணமகளுக்கு அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் வரன் தேவை. சாதி தேவையில்லை. விவாகரத்து பெற்றவர்களும், மனைவியை இழந்தவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். சென்னைவாசியாகவே இருக்க வேண்டும். முகவரி : J. Joiclein, No. 31, R.S. Compound, Besant Avenue, Adyar, Madras - 600 020.

மணமகள் – மணமகன் தேவை

* Separate alliance invited for Kannada, Madhwa, bachelor 33/165/2500 from Bangalore employed girls and broad-minded simple marriage preferring groom for sister Poosam, 30/150/2500/M.Sc., M.Ed., Contact with horoscope to Box No. 30044

* Alliance invited separately for Iyer Boy Branch Executive, Purattadhi M.Com., ICWA(Inter), 31/162 cms 3000 and for his sister B.A.,(Econ) 26/150cms 1500. Reply with horoscope and details to Box No. 30045

* Alliance invited separate, mutual from Thiyya boys and girls for Thallasery native living Erode 27/154/+2/Pooram/Sudha Jathagam/Temperary employed girl and 33/159/ITI/Pusam/3500/Chovva in IInd Supervisor Southern Railway. Contact to T. P. Ramesh Kumar, 127, Parvathi Krishnan Street, Kollampalayam, Railway Colony Po. Erode - 638 002.

* Vellala decent family boy Asst. Field Officer, Tea Estate Private (Ltd) Company, Sister PUC, good complexion expecting boy Officer or Executive Bank/Central/State. send family particulars to Mr. N. T. Nagiah, Asst. Field Officer, Thommudi Estate, 1st Division, C/o The B.B.T.C. Ltd, Mudis - P.O. 642 117. Coimbatore District.

* Thengalai Iyengar, Koundanya Gothram Boy 32/168/2800 and his sister 26/143/2800 Both Pooradam B.Sc., Ed Employees Andhra Alliance prefered from employed Andhra area or transferable to Andhra contact with horoscope. Contact : Ramanujachari, 3/290 Greamspet, Pagadamanu Street, Chittoor -517 002.

Printed and Published by V. MURALI on behalf of MESSRS BHARATHAN PUBLICATIONS PRIVATE LIMITED, at the *BHARATHAN PRESS*, 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Madras - 600 097.
Editor : MANJULA RAMESH. Managing Editor : V. MURALI
Telephones – Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Director : 2345621.
Annual Subscription : India Rs. 84/-; Overseas : Rs. 600/- (Air Mail); Rs. 250/- (Sea Mail);
Half Yearly Subscription : India Rs. 42/-; Overseas : Rs. 300/- (Air mail); Rs. 125/- (Sea Mail).

Mangayar Malar January – '94
REGISTERED NO. TN MS (S) 231
Registered as Newspaper in Srilanka

இதயத்திற்கு இதமானது

**திருமதி ஷீலா பால், BSc., D.N.D.,
உணவியல் வல்லுநர் கூறுகிறார்.**

"நல்லெண்ணெய் இரத்தத்தில் கொலஸ்ட்ரால் அளவைக் குறைக்கின்றது. ஆகவே தான் நமது முன்னோர்கள் அதை "நல்ல எண்ணெய்" (தமிழ்) "மஞ்ச்சி நூனு" (தெலுங்கு) என்று அழைத்தனர். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பாதுகாப்பானது என்பதால்தான் தென்னிந்தியர்கள் சமையல் எண்ணெய்யாகப் பயன்படுத்துகின்றனர்."

Sheila Paul



Mrs. Sheila Paul B.Sc.,
Diploma in Nutrition & Dietetics
Senior Dietition
Madras



இதயம் நல்லெண்ணெய் தயாரிப்பில் தரத்தில் சிறந்த எள் மட்டுமே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. பிஞ்சு எள் மற்றும் பொக்கு முழுவதுமாக நீக்கப்படுகின்றது. ஆகவே இதயம் நல்லெண்ணெய் பொங்குவதில்லை. பூரி, வடை, பஜ்ஜி எது வேண்டுமானாலும் தயார் செய்யலாம்.



இதயம் சுகமாக்கும்   எதையும் சுவையாக்கும்

SILVER SPOON

Bombay Distributor
M/s. P.R. OIL DEPOT (P. Ramalingam)
MATUNGA (C.R) Bombay – 400 019.
Phone : 4372077 & 4376874

**இதயம்
நல்லெண்ணெய்**